

Chili-Süßkartoffel-Kumpir mit Ofengemüse und cremigem Sauerrahmdip

Vegetarisch 35 – 45 Minuten • 909 kcal • Tag 5 kochen



Süßkartoffel



Tomatensugo



Kidneybohnen



Paprika multicolor



Tomate



Knoblauchzehe



rote Zwiebel



rote Chilischote



geriebener Junger Gouda



saure Sahne



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Butter*

Kochutensilien

2 Backbleche mit Backpapier, 1 große Pfanne, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb, 1 große Schüssel und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Süßkartoffel ES US EG HN	2	3	4
Tomatensugo	300 g	400 g	600 g
Kidneybohnen	1	1	2
Paprika multicolor NL BE ES	1	2	2
Tomate NL ES BE PL MA	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
rote Zwiebel DE	1	1	2
rote Chilischote NL ES MA	1	1	1
geriebener Junger Gouda 7)	50 g	75 g	100 g
saure Sahne 7)	100 g	150 g**	200 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	4 g	5 g**	6 g
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ 9)	3 g	3 g	6 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 930 g)
Brennwert	410 kJ/98 kcal	3802 kJ/909 kcal
Fett	3,70 g	34,36 g
– davon ges. Fettsäuren	1,37 g	12,73 g
Kohlenhydrate	11,91 g	110,48 g
– davon Zucker	3,74 g	34,68 g
Eiweiß	2,79 g	25,93 g
Salz	0,470 g	4,359 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 7) Milch (einschließlich Laktose) 9) Senf

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: DE: Deutschland US: Vereinigte Staaten EG: Ägypten

HN: Honduras **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **BE:** Belgien **PL:** Polen

MA: Marokko



Süßkartoffel backen

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Ungeschälte **Süßkartoffeln** längs halbieren, vorsichtig mehrmals mit einer Gabel einstechen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und mit der Schnittseite nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Auf der mittleren Schiene im Backofen 30 – 35 Min. backen, bis sie weich sind.



Chili beginnen

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Zwiebelwürfel** darin 4 – 5 Min. anbraten.

Knoblauch dazupressen und gehackten **Chili** (**Achtung: scharf!**) nach Belieben zugeben. Alles 1 Min. weiterbraten.

Sugo und „Hello Fiesta“ zu den **Zwiebeln** geben und ca. 15 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** leicht eingedickt ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.



Gemüse schneiden

Zwiebel abziehen, eine Hälfte in dünne Streifen schneiden, andere Hälfte grob würfeln.

Paprika halbieren, entkernen und in 1 cm breite Streifen schneiden.

In einer großen Schüssel **Zwiebelstreifen** und **Paprika** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, „Hello Smoky Paprika“, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.



Sauerrahmdip zubereiten

Kidneybohnen durch ein Sieb abgießen und mit **Wasser*** abspülen. **Kidneybohnen** 5 Min. vor Ende der Garzeit zum **Chili** geben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

In einer kleinen Schüssel **saure Sahne** mit **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.



Gemüse backen

Zwiebelstreifen und **Paprika** auf einem zweiten mit Backpapier belegten Backblech verteilen, unter dem **Süßkartoffel-Blech** in den Ofen schieben und 15 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.

Tomate grob würfeln und die letzten 5 Min. zu dem **Gemüse** geben und mitbacken.

Knoblauch abziehen.

Chili längs halbieren, entkernen und fein hacken (**Achtung: scharf!**).



Anrichten

Nach dem Backen die **Süßkartoffelhälften** umdrehen, 2 TL [3 TL | 4 TL] **Butter*** und **Gouda** darüber verteilen und das Innere mit einer Gabel zerdrücken.

Süßkartoffelhälften auf Teller geben, **Chili** darauf verteilen und **Ofengemüse** darauf anrichten. Mit dem **Sauerrahmdip** genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

