

Rauchiges Süßkartoffel-Chili mit Babyspinat

Gericht verursacht 50 % weniger CO₂e durch Zutaten

Vegan Klimaheld unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 636 kcal • Tag 3 kochen



Süßkartoffel



rote Spitzpaprika



Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“



Zwiebel



Knoblauchzehe



rote Chilischote



Mais



Cannellinibohnen



stückige Tomaten



Gemüsebrühe



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



Petersilie glatt



Schnittlauch



Limette, ungewachst



veganes cremiges Sojaprodukt



Babyspinat

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 großen Topf,
1 kleine Schüssel, 1 Sieb und 1 Gemüserieibe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Süßkartoffel US EG	1	1	1
rote Spitzpaprika NL ES	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ 9	1,5 g**	2,25 g**	3 g
Zwiebel DE NL NZ	1	1,5**	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
rote Chilischote NL MA ES	1	1	1
Mais	1	1	2
Cannellinibohnen	1	2	2
stückige Tomaten	1	1,5**	2
Gemüsebrühe 10	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	4 g	6 g	8 g
Petersilie glatt/Schnittlauch Limette, ungewachst VN BR CO MX	10 g	10 g	10 g
veganes cremiges Sojaprodukt 11	1	1	1
Babyspinat	100 g	200 g	200 g
Öl*, Wasser*	50 g	75 g	100 g
Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**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. 880 g)
Brennwert	302 kJ/72 kcal	2663 kJ/636 kcal
Fett	1,85 g	16,32 g
– davon ges. Fettsäuren	0,27 g	2,39 g
Kohlenhydrate	9,98 g	88,09 g
– davon Zucker	3,21 g	28,38 g
Eiweiß	2,55 g	22,54 g
Salz	0,597 g	5,269 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: **9** Senf **10** Sellerie **11** Soja

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **US:** Vereinigte Staaten

EG: Ägypten **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **NZ:** Neuseeland

MA: Marokko **VN:** Vietnam **BR:** Brasilien **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko



Süßkartoffel backen

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

Süßkartoffel schälen und in 2 cm große Würfel schneiden.

Spitzpaprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in 2 cm große Stücke schneiden. **Süßkartoffel** und **Spitzpaprika** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz***, **Pfeffer*** und der Hälfte [drei Viertel | dem gesamten] „Hello Smoky Paprika“ mischen. Im Ofen 15 – 20 Min. backen, bis alles gar, aber nicht zu weich ist.



Dip zubereiten

Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken.

Schnittlauch in dünne Röllchen schneiden.

Limette waschen, abtrocknen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Limette** in 4 Spalten schneiden.

In einer kleinen Schüssel veganes **Sojaprodukt** mit **Limettenabrieb**, der Hälfte der **Kräuter**, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.

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.



Chili vorbereiten

Mais und **Bohnen** durch ein Sieb abgießen und mit **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

Zwiebel halbieren und in halbe Ringe schneiden.

Knoblauch fein würfeln.

Chili längs halbieren, entkernen und **Chilihälften** in feine Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).



Chili fertigstellen

Nach dem Ende der Garzeit das **Ofengemüse** in den Topf zum **Chili** geben und untermengen. Nach Belieben erneut mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Weiter geht's

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Zwiebelstreifen und **Knoblauch** darin 3 – 5 Min. bei mittlerer Temperatur glasig dünsten.

Bohnen, **Mais**, stückige **Tomaten** und **Chilistreifen** nach Geschmack (**Achtung: scharf!**) dazugeben.

Gemüsebrühe, **Gewürzmischung „Hello Fiesta“** und 50 ml [75 ml | 150 ml] **Wasser*** unterrühren und 4 – 5 Min. köcheln lassen.



Anrichten

Babyspinat nur kurz unter das **Chili** heben, damit die Blätter nicht zu sehr zusammenfallen.

Chili auf tiefe Teller verteilen. Mit dem **Dip** toppen, mit restlichen **Kräutern** und restlichem **Chili** bestreuen und mit den **Limettenspalten** genießen.

Guten Appetit!

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in Deiner Box fehlt!

