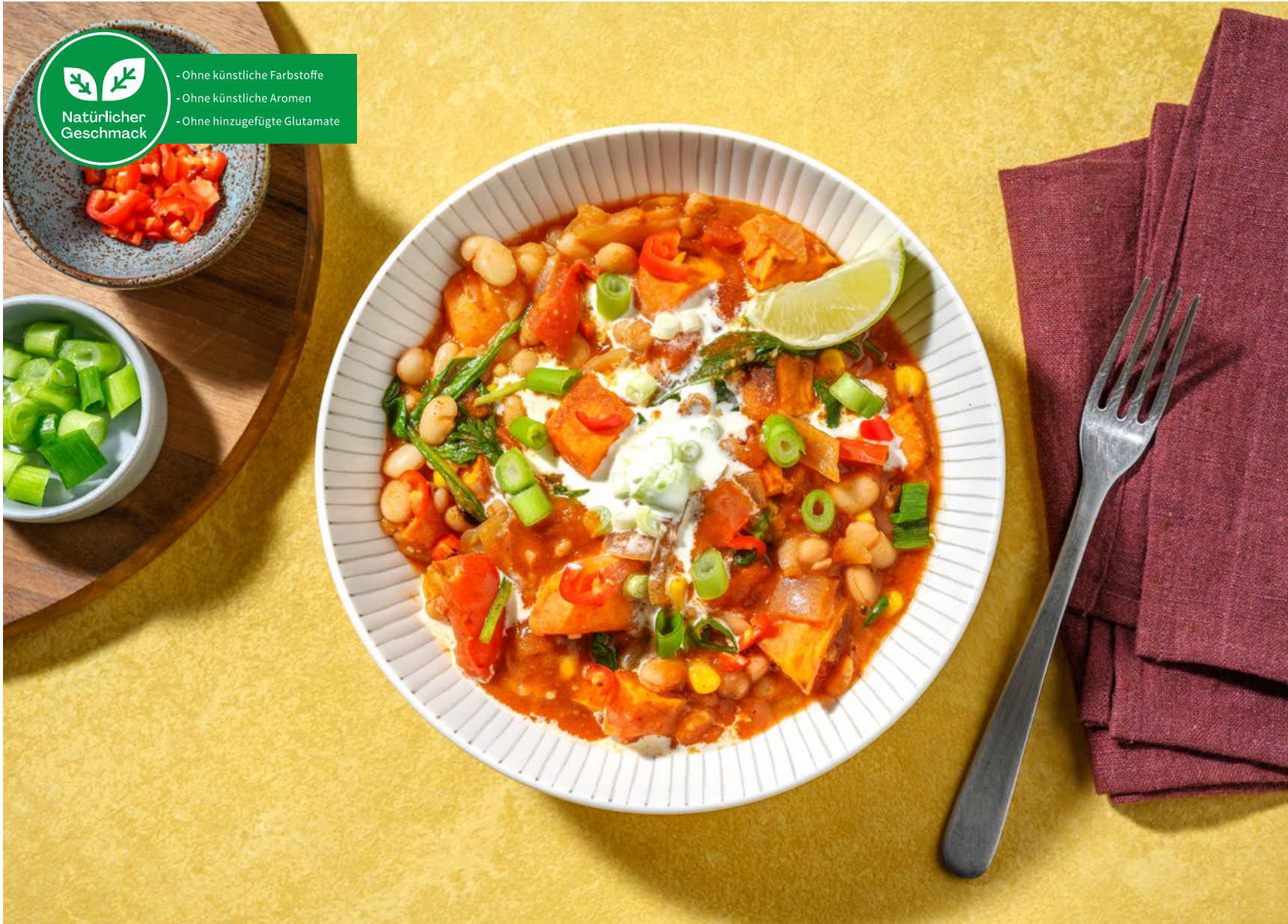


# Rauchiges Süßkartoffel-Chili mit Babyspinat

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan Klimaheld unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 641 kcal • Tag 3 kochen



**Natürlicher Geschmack**

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

-  Süßkartoffel
-  Mais
-  Cannellinibohnen
-  stückige Tomaten
-  veganes cremiges Sojaprodukt
-  Tomate
-  Babyspinat
-  Zwiebel
-  Knoblauchzehe
-  Frühlingszwiebel
-  rote Chilischote
-  Limette, ungewachst
-  Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“
-  Gewürzmischung „Hello Fiesta“
-  Gemüsebrühe

# Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Wasser\*

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Süßkartoffel <b>ES   US   EG   HN</b>	1	1	1
Mais	1	1	2
Cannellinibohnen	1	2	2
stückige Tomaten	1	1,5**	2
veganes cremiges Sojaprodukt <b>11</b>	100 g	200 g	200 g
Tomate <b>NL   ES   MA</b>	1	2	2
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Zwiebel <b>DE   NL   NZ</b>	1	1,5**	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Frühlingszwiebel <b>DE   EG   MA   IT</b>	2	3	4
rote Chilischote <b>MA   ES</b>	1	1	1
Limette, ungewachst <b>CO   MX   BR   VN   PE   ES</b>	1	1	1
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ <b>9</b>	1,5 g**	2,25 g**	3 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	4 g	6 g	8 g
Gemüsebrühe <b>10</b>	4 g	6 g	8 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. 910 g)
Brennwert	294 kJ/70 kcal	2682 kJ/641 kcal
Fett	1,86 g	17,02 g
– davon ges. Fettsäuren	0,28 g	2,56 g
Kohlenhydrate	9,64 g	88,01 g
– davon Zucker	3,13 g	28,54 g
Eiweiß	2,48 g	22,60 g
Salz	0,550 g	5,020 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 NL: Niederlande NZ: Neuseeland

**ES:** Spanien **US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten **HN:** Honduras

**MA:** Marokko **IT:** Italien **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **BR:** Brasilien



## Süßkartoffel backen

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

**Süßkartoffel** schälen und in 2 cm Würfel schneiden.

**Süßkartoffel** 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] vom „**Hello Smoky Paprika**“ mischen. Im Ofen 15 – 20 Min. backen, bis die **Süßkartoffel** gar, aber nicht zu weich ist.



## Dip zubereiten

Weißer und grüner Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe 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**, dem weißen Teil der **Frühlingszwiebel**, **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.

**Tomate** halbieren und in 1 cm Würfel schneiden.

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



## Chili fertigstellen

Nach dem Ende der Garzeit die **Süßkartoffel** 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**, **Tomate**, **stückige Tomaten** und **Chilistreifen** nach Geschmack (**Achtung: scharf!**) dazugeben.

**Gemüsebrühe**, „**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 und mit dem **Dip** toppen. Mit restlichen **Chili-** und **Frühlingszwiebelringen** bestreuen und mit den **Limettenspalten** 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>

