



# CHILI-SÜSSKARTOFFEL-KUMPIR

mit Ofengemüse und cremigem Sauerrahmdip



## HELLO SÜSSKARTOFFEL

*Zu Recht ist sie in vielen Ländern Grundnahrungsmittel, denn die Süßkartoffel gilt durch das enthaltene Betacarotin als überaus zellschützend.*



Süßkartoffeln



stückige Tomaten



Knoblauchzehe



Kidneybohnen



gelbe Paprika



rote Zwiebel



Gewürzmischung „HelloMexico“



Kirschtomaten



rauchiges Gewürz



Käse-Mix



saure Sahne



rote Chilischote

35 – 45 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Veggie



Wasche das **Gemüse** ab.  
Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 Knoblauchpresse**, **1 große Pfanne**, **1 kleine Schüssel** und **1 Sieb**.



## 1 SÜSSKARTOFFELN 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 [1½ 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 die **Süßkartoffeln** weich sind.



## 4 CHILI BEGINNEN

1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\*** in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen, **Zwiebelwürfel** darin 4 – 5 Min. anbraten. **Knoblauch** dazupressen und gehackten **Chili** (**Achtung: scharf!**) nach Belieben zugeben. Alles 1 Min. weiterbraten. **Stückige Tomaten** und **Gewürzmischung „HelloMexico“** zu den **Zwiebeln** geben und ca. 15 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** leicht eingedickt ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 2 GEMÜSE SCHNEIDEN

**Zwiebel** abziehen, die eine **Hälfte** in dünne Ringe schneiden, den Rest grob würfeln.

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

**Kirschtomaten**, **Zwiebelringe** und **Paprikastreifen** mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\***, **rauchigem Gewürz**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** marinieren.



## 5 SAUERRAHMDIP ZUBEREITEN

**Kidneybohnen** in ein Sieb abgießen und mit Wasser abspülen, bis es klar durchläuft. 5 Min. vor Ende der Garzeit zum **Chili** geben und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Saure Sahne** in einer kleinen Schüssel mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermischen.



## 3 GEMÜSE BACKEN

**Zwiebelringe** und **Paprikastreifen** zu den **Süßkartoffeln** geben und die letzten 15 Min. mitbacken, bis das **Gemüse** weich ist. In den letzten 5 Min. die **Kirschtomaten** mitbacken.

**Knoblauch** abziehen.

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



## 6 ANRICHTEN

Nach dem Backen die **Süßkartoffelhälften** umdrehen, 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Butter\*** und **Käse-Mix** darüber verteilen und das Innere mit einer Gabel zerdrücken. **Süßkartoffelhälften** auf Teller geben, **Chili** darauf verteilen, **Ofengemüse** darauf anrichten und mit **Sauerrahmdip** genießen.

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Süßkartoffel ES   EG	2	3	4
rote Zwiebel DE	1	1	2
gelbe Paprika NL   ES	1	1	2
Kirschtomaten	150 g	200 g	300 g
rauchiges Gewürz 4)	2 g	4 g	4 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
rote Chilischote NL   ES	1	1	1
stückige Tomaten	1	1½ ☞	2
Gewürzmischung „HelloMexico“	4 g	5 g ☞	6 g
Kidneybohnen	1	1	2
saure Sahne 5)	150 g	150 g	300 g
Käse-Mix 5)	50 g	75 g	100 g
Öl* für Schritt 1, 2 und 4	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Butter* 5) für Schritt 6	1 EL	1½ EL	2 EL
Salz*, Pfeffer*	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. 1.000 g)
Brennwert	342 kJ/82 kcal	3.458 kJ/827 kcal
Fett	2,41 g	24,36 g
- davon ges. Fettsäuren	1,30 g	13,18 g
Kohlenhydrate	10,63 g	107,49 g
- davon Zucker	3,37 g	34,04 g
Eiweiß	3,38 g	34,14 g
Salz	0,291 g	2,947 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

4) Senf 5) Milch

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

### URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien EG: Ägypten NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellowfresh.de  
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellowfresh.at

**Guten Appetit!**