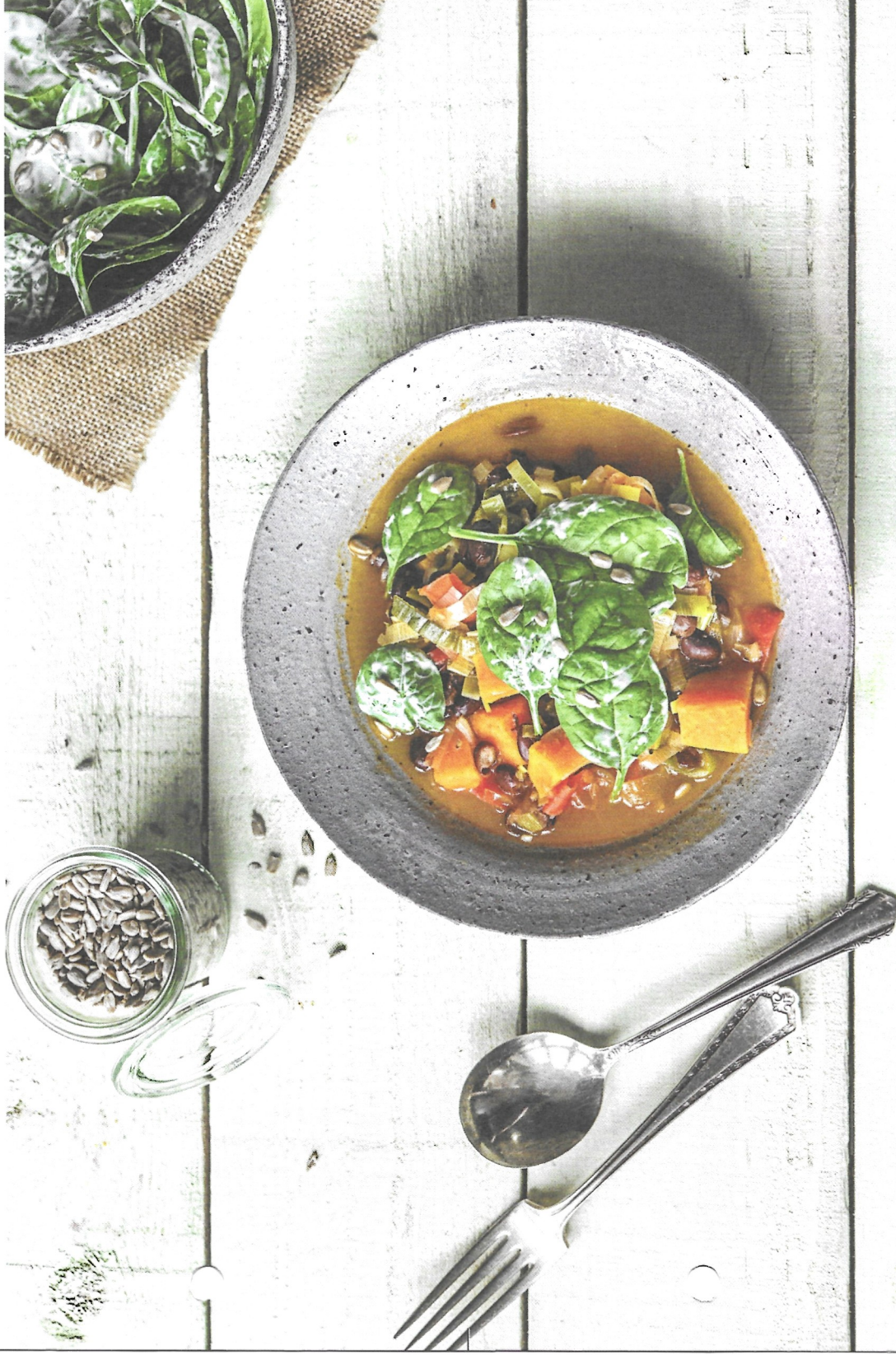


SÜßKARTOFFEL-BOHNEN-CHILI

mit cremigem Babyspinat



25 Minuten Stufe 1
Veggie Zeit sparen
leichter Genuss Neuentdeckung

Hmmm ... Der Duft dieses herzhaften Süßkartoffel-Bohnen-Chilis hat in Sekunden alle in unsere Ideenküche gelockt. Die Kombination aus Süßkartoffel, Porree und Jalapeños ist einfach himmlisch und bringt Dir heute die gute Laune direkt in Deine Küche. Abgerundet wird unser **scharfes** und **ballaststoffreiches** Power-Gericht mit Popeyes Lieblingsgemüse: Spinat. Nichts wie ran an den Kochlöffel und dann genießen!

HELLO BABYSPINAT

Grün, grüner, Babyspinat!
Das Power-Gemüse schmeckt auch in einem grünen Smoothie wunderbar. Auf unserem Blog (blog.HelloFresh.de) findest Du eine große Auswahl leckerer Smoothie-Rezepte!



Süßkartoffel



Zwiebel



Fleischtomate



Porree



Jalapeño



Gewürzmischung



schwarze Bohnen



Naturjoghurt



Koriander



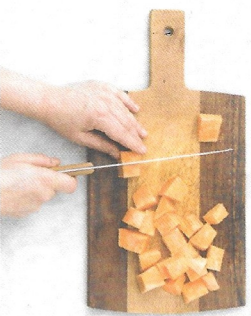
Babyspinat



Sonnenblumenkerne

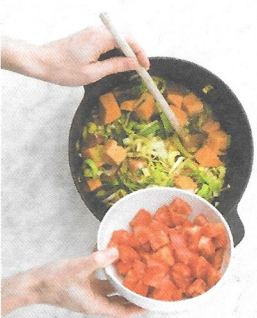
LOS GEHT'S

Wasche Gemüse und Kräuter ab. Erhitze 250 ml [500 ml] Wasser im Wasserkocher. Zum Kochen benötigst Du außerdem 1 großen Topf (mit Deckel), ein Sieb und 1 große Schüssel. Entdecke das Süßkartoffel-Bohnen-Chili.



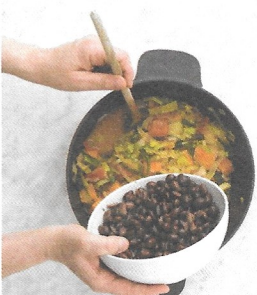
1 GEMÜSE SCHNEIDEN

Süßkartoffel schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. **Zwiebel** abziehen und grob würfeln. **Tomaten** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** ebenfalls grob würfeln. **Porree** längs halbieren, unter fließendem kalten **Wasser** abspülen und in ca. 0,5 cm breite Ringe schneiden. **Jalapeño** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Jalapeñohälften** in feine Streifen schneiden.



2 FÜR DAS CHILI

In einem großen Topf 1 EL [2 EL] Öl erhitzen, **Porreeringe**, **Zwiebel-** und **Süßkartoffelwürfel**, **Gewürzmischung** und **Jalapeñostreifen** (Achtung: scharf!) zugeben und 1 – 2 Min. anbraten. Mit **Tomatenwürfeln** und 250 ml [500 ml] heißem **Wasser** ablöschen, 6 – 8 Min. abgedeckt köcheln lassen.



3 CHILI VOLLENDEN

Bohnen in einem Sieb so lange mit kaltem **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. Ca. 5 Min. vor Ende der Kochzeit zum **Eintopf** geben. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



4 IN DER ZWISCHENZEIT

In einer großen Schüssel **Naturjoghurt** mit **Salz** und **Pfeffer** verrühren. Blätter vom **Koriander** abzupfen und fein hacken, dann unter den **Joghurt** rühren.



5 FÜR DEN CREMIGEN SPINAT

Babyspinat und ½ der **Sonnenblumenkerne** mit dem **Korianderjoghurt** vermischen.



6 ANRICHTEN

Süßkartoffel-Bohnen-Chili auf Schüsseln verteilen, cremigen **Spinat** darauf verteilen, mit restlichen **Sonnenblumenkernen** bestreuen und genießen.

GUTEN APPETIT!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Süßkartoffel US	1	2
Zwiebel NZ	1	2
Fleischtomate BE	2	4
Porree (Stange) DE	½	1
Jalapeño	½	1
Gewürzmischung	2 g	4 g
„Süßkartoffel Chili“ 15)	1 Dose	2 Dosen
schwarze Bohnen	1 Dose	2 Dosen
Naturjoghurt (3,8 % Fett) 7)	100 g	200 g
Koriander	10 g	20 g
Babyspinat	50 g	100 g
Sonnenblumenkerne 15)	10 g	20 g
Öl, Salz, Pfeffer*		

* Gut, im Haus zu haben (bei 4 Personen Menge in Klammern).
 ☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 750 g)
Brennwert	293 kJ/70 kcal	2213 kJ/528 kcal
Fett	2 g	12 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	3 g
Kohlenhydrate	11 g	76 g
– davon Zucker	3 g	22 g
Eiweiß	3 g	21 g
Ballaststoffe	4 g	24 g
Salz	1 g	3 g

ALLERGENE

7) Milch 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGSLÄNDER

BE: Belgien, NZ: Neuseeland,
 US: Vereinigte Staaten von Amerika

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

