

Rauchiges Süsskartoffel-Chili mit Babyspinat

unter 650 Kalorien | Vegan | Klimaheld | 30 – 40 Minuten • 575 kcal • Tag 3 kochen

17



Süßkartoffel



Cannellinibohnen



Mais



Babyspinat



Zwiebel



Knoblauchzehe



rote Peperoncini



Petersilie, glatt



stückige Tomaten



Gewürzmischung
„Hello Smoky Paprika“



Gewürzmischung
„Hello Fiesta“



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

Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Gemüsebouillonpulver*, Pfeffer*, Salz*, Öl*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüseraffel, 1 grosser Topf, 1 Gemüeschäler, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Süsskartoffel	1 x 300 g	1 x 600 g
Cannellinibohnen	1 x 380 g	2 x 380 g
Mais	1 x 150 g	2 x 150 g
Babyspinat	1 x 50 g	1 x 100 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
rote Peperoncini	1 x 15 g**	1 x 15 g
Petersilie, glatt	1 x 10 g**	1 x 10 g
stückige Tomaten	1 x 390 g	2 x 390 g
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ 9)	0.5 x 3 g**	1 x 3 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	1 x 4 g	2 x 4 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. 740 g)
Brennwert	325 kJ/ 78 kcal	2406 kJ/ 575 kcal
Fett	2 g	14.6 g
- davon ges. Fettsäuren	0.3 g	2.1 g
Kohlenhydrate	11.1 g	82.4 g
- davon Zucker	3.3 g	24.1 g
Eiweiss	2.6 g	19.4 g
Salz	0.56 g	4.14 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

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



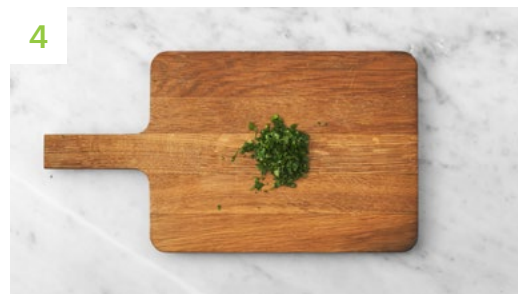
Süsskartoffel backen

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 [2 EL] **Öl***, **Salz***, **Pfeffer*** und der Hälfte [dem gesamten] „Hello Smoky Paprika“ mischen.

Im Ofen 15 – 20 Min. backen, bis die **Süsskartoffel** gar, aber nicht zu weich ist.



Petersilie hacken

Petersilieblätter fein hacken.



Chili vorbereiten

Mais und **Bohnen** durch ein Sieb abgiessen.

Knoblauch fein würfeln.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

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



Chili fertigstellen

Nach Ende der Süsskartoffel-Garzeit diese in den Topf zum **Chili** geben und untermengen. Kräftig mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tipp: Wenn das Chili etwas zu dick ist, gib' noch einen kleinen Schluck Wasser dazu.



Weiter geht's

In einem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Zwiebelstreifen** und **Knoblauch** darin 3 – 5 Min. bei mittlerer Temperatur glasig dünsten.

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

4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver***, „Hello Fiesta“ und 50 ml [100 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 gehackten **Kräutern** und nach Belieben mit restlichen **Peperocinistreifen** bestreuen.

En Guete!

Peperoncini

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

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!



Smoky sweet potato chili with baby spinach

Under 650 calories | Vegan | Eco-friendly | 30–40 minutes • 575 kcal • Cook on day 3

17



Sweet potato



Cannellini beans



Sweetcorn



Baby spinach



Onion



Garlic cloves



Red peperoncini



Flat leaf parsley



Chopped tomatoes



“Hello Smoky Paprika” spice mix



“Hello Fiesta” spice mix

Let's get started

Wash the fruit, vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Vegetable stock powder*, oil*, pepper*, salt*, water*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 vegetable grater, 1 large pot, 1 vegetable peeler, 1 sieve and 1 small bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Sweet potato	1 x	300 g	1 x	600 g
Cannellini beans	1 x	380 g	2 x	380 g
Sweetcorn	1 x	150 g	2 x	150 g
Baby spinach	1 x	50 g	1 x	100 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Red peperoncini	1 x	15 g**	1 x	15 g
Flat leaf parsley	1 x	10 g**	1 x	10 g
Chopped tomatoes	1 x	390 g	2 x	390 g
“Hello Smoky Paprika” spice mix 9)	0.5 x	3 g**	1 x	3 g
“Hello Fiesta” spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 740 g)
Calories	325 kJ/78 kcal	2406 kJ/575 kcal
Fat	2 g	14.6 g
– of which saturated fats	0.3 g	2.1 g
Carbohydrate	11.1 g	82.4 g
– of which sugar	3.3 g	24.1 g
Protein	2.6 g	19.4 g
Salt	0.56 g	4.14 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: 9) Mustard

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



Bake the sweet potato

Preheat the oven to 220°C top/bottom heat (200°C fan oven).

Peel the sweet potato and cut into 2 cm cubes.

Spread the sweet potatoes on a baking tray lined with baking paper, mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, salt*, pepper* and half [all] of the “Hello Smoky Paprika” spice mix.

Bake for 15–20 min. until the sweet potato is cooked but not too soft.



Prepare the chilli

Drain the sweetcorn and beans in a sieve.

Finely dice the garlic.

Halve the onion and cut it into thin strips.

Halve the peperoncini (warning: spicy!) lengthways, remove the core and cut the halves into thin strips.

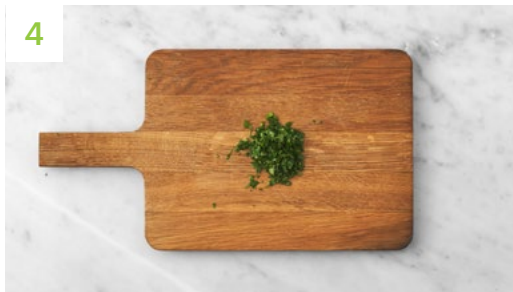


On to the next step

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large pot. Lightly sauté the onion strips and garlic for 3–5 min. on a medium heat.

Add the beans, sweetcorn, chopped tomatoes and peperoncini strips (warning: spicy!) to taste.

Stir in 4 g [8 g] vegetable stock powder*, the “Hello Fiesta” spice mix and 50 ml [100 ml] water* and simmer for 4–5 min.



Chop the parsley

Finely chop the parsley leaves.



Finish the chilli

Once cooked, add the sweet potatoes to the pot with the chilli and mix together. Season with plenty of salt* and pepper*.

Tip: If the chilli is too thick, add a dash of water.



Serve

Only mix the spinach briefly into the chilli as otherwise the leaves will wilt too much.

Apportion the chilli onto deep plates and sprinkle with chopped herbs and the remaining peperoncini strips to taste.

Bon appetit!

Peperoncini

Be careful with the amounts as the spiciness of our peperoncini can vary. Fat-soluble foods such as milk and cheese help counteract capsaicin, the ingredient that makes peperoncini hot.

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde/



Chili à la patate douce fumée et pousses d'épinards

Moins de 650 calories | Végétalien | Écologique | 30 – 40 minutes • 575 kcal • Cuisiner au 3e jour

17



Patate douce



Haricots blancs



Maïs



Pousses d'épinards



Oignon



Gousse d'ail



Piment rouge



Persil, plat



Tomates en morceaux



Mélange d'épices « Hello Smoky Paprika »



Mélange d'épices
« Hello Fiesta »



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

C'est parti

Laver les fruits, les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

Eau*, bouillon de légumes en poudre*, poivre*, sel*, huile*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec du papier sulfurisé, 1 râpe à légumes, 1 grande casserole, 1 économe, 1 passoire et 1 bol

Ingrédients pour 2 à

4 personnes

	2 portions	4 portions
Patate douce	1 x 300 g	1 x 600 g
Haricots blancs	1 x 380 g	2 x 380 g
Maïs	1 x 150 g	2 x 150 g
Pousses d'épinards	1 x 50 g	1 x 100 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Piment rouge	1 x 15 g**	1 x 15 g
Persil, plat	1 x 10 g**	1 x 10 g
Tomates en morceaux	1 x 390 g	2 x 390 g
Mélange d'épices « Hello Smoky Paprika » 9)	0,5 x 3 g**	1 x 3 g
Mélange d'épices « Hello Fiesta »	1 x 4 g	2 x 4 g

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 740 g)
Valeur calorique	325 kJ/ 78 kcal	2406 kJ/ 575 kcal
Lipides	2 g	14,6 g
– dont acides gras saturés	0,3 g	2,1 g
Glucides	11,1 g	82,4 g
– dont sucre	3,3 g	24,1 g
Protéines	2,6 g	19,4 g
Sel	0,56 g	4,14 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : 9) moutarde

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



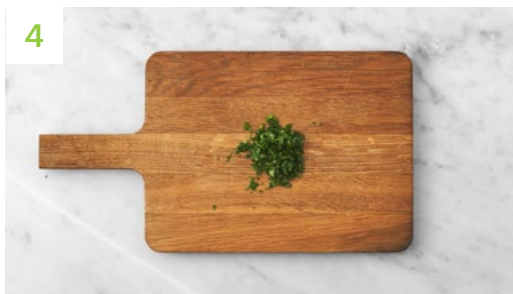
Cuire la patate douce

Préchauffer le four à 220 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 200 °C).

Éplucher la patate douce et la couper en dés de 2 cm.

Répartir la patate douce sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, mélanger à 1 cs [2 cs] d'huile*, du sel*, du poivre* et la moitié [totalité] du « Hello Smoky Paprika ».

Enfourner 15 à 20 min jusqu'à ce que la patate douce soit cuite, mais pas trop tendre.



Hacher le persil

Hacher finement les feuilles de persil.



Préparer le chili

Égoutter les haricots et le maïs dans une passoire.

Couper l'ail en petits morceaux.

Couper l'oignon en deux et l'émincer.

Couper le piment (attention : piquant !) en deux dans la longueur, l'épépiner et le couper en fines lamelles.



Terminer le chili

À la fin du temps de cuisson de la patate douce, l'ajouter au chili présent dans la casserole et mélanger. Assaisonner généreusement avec du sel* et du poivre*.

Astuce : *Si le chili est un peu trop épais, ajoutez un peu d'eau.*



Ça continue

Dans une grande casserole, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*. Y faire suer les lamelles d'oignons et l'ail 3 à 5 min à feu moyen.

Ajouter les haricots, le maïs, les tomates en morceaux et les lamelles de piment (selon les goûts, attention : piquant !).

Mélanger 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre*, le « Hello Fiesta » à 50 ml [100 ml] d'eau* et laisser mijoter 4 à 5 min.



Dresser

Ne faire fondre que brièvement les pousses d'épinards dans le chili pour que les épinards ne soient pas trop cuits.

Répartir le chili dans des assiettes creuses et saupoudrer d'herbes hachées et, selon les goûts, parsemer du reste des lamelles de piment.

Bon appétit !

Piment

Soyez prudent lors du dosage, car nos piments peuvent être plus ou moins piquants. Les aliments liposolubles comme le lait et le fromage aident à neutraliser la capsaïcine, l'ingrédient piquant du piment.

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde/

