

Chili-Süskartoffel-Kumpir mit Ofengemüse und cremigem Sauerrahmdip

Vegetarisch 35 – 45 Minuten • 4.908 kj/1.173 kcal • Tag 3 kochen

7



Süskartoffeln



Tomaten Sugo



Knoblauchzehe



Kidneybohnen



Peperoni (gelb oder rot)



rote Zwiebel



Gewürzmischung
„Hello Mexico“



Cherry-Tomaten



Gewürzmischung
„Hello Smokey“



Käse-Mix



Saurer Halbrahm



rote Peperoncini

Gut, im Haus zu haben

Butter*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

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

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Süsskartoffeln	2 x 300 g	4 x 300 g
Tomaten Sugo 11	1 x 300 g	2 x 300 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Kidneybohnen	1 x 390 g	2 x 390 g
Peperoni (gelb oder rot)	1 x 180 g	2 x 180 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Gewürzmischung „Hello Mexico“	1 x 4 g	1 x 6 g
Cherry-Tomaten	1 x 125 g**	1 x 200 g
Gewürzmischung „Hello Smokey“	1 x 2 g	1 x 4 g
Käse-Mix 5	1 x 50 g	1 x 100 g
Saurer Halbrahm 5	1 x 200 g	2 x 200 g
rote Peperoncini	1 x 15 g**	1 x 15 g
Öl* für Schritt 1, 2 und 4	je 1 EL	je 2 EL
Butter* für Schritt 6	1 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	584 kJ/139 kcal	4.908 kJ/1.173 kcal
Fett	7.97 g	67.06 g
– davon ges. Fettsäuren	1.20 g	10.06 g
Kohlenhydrate	12.38 g	104.08 g
– davon Zucker	3.26 g	27.42 g
Eiweiss	3.76 g	31.65 g
Salz	0.381 g	3.206 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: 5) Milch 11) Schwefeldioxid oder Sulfite.



Süsskartoffel backen

Ungeschälte **Süsskartoffeln** längs halbieren, vorsichtig mehrmals mit einer Gabel einstechen, mit 1 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 sie weich sind.



Chili beginnen

1 EL [2 EL] **Öl*** in einer grossen Bratpfanne bei mittlerer Hitze erwärmen, **Zwiebelwürfel** darin 4 – 5 Min. anbraten. **Knoblauch** dazupressen und **gehackten Peperoncini (Vorsicht: scharf!)** nach Belieben zugeben. Alles 1 Min. weiterbraten. **Sugo** und **Gewürzmischung** zu den **Zwiebeln** geben und ca. 15 Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** leicht eingedickt ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Gemüse schneiden

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

Peperoni halbieren, entkernen und **Peperonihälften** in 1 cm breite Streifen schneiden.

Cherry-Tomaten, **Zwiebelringe** und **Peperonistreifen** mit 1 EL [2 EL] **Öl***, **rauchigem Gewürz**, **Salz*** und **Pfeffer*** marinieren.



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. In einer kleinen Schüssel **Saurer Halbrahm** mit **Salz*** und **Pfeffer*** vermischen.



Gemüse schneiden

Zwiebelringe und **Peperonistreifen** zu den **Süsskartoffeln** geben und während der letzten 15 Min. mitbacken, bis das **Gemüse** weich ist. In den letzten 5 Min. die **Cherry-Tomaten** mitbacken.

Knoblauch abziehen.

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



Anrichten

Nach dem Backen die **Süsskartoffelhälften** umdrehen, 1 EL [2 EL] **Butter*** und **Käse** darüber verteilen und das Innere mit einer Gabel zerdrücken.

Süsskartoffelhälften auf Teller geben, **Chili** darauf verteilen und **Ofengemüse** darauf anrichten und mit **Sauerrahmdip** geniessen.

En Guete

Chilli and sweet potato kumpir with baked vegetables and sour cream dip

Vegetarian 35 – 45 minutes • 4.908 kj/1.173 kcal • Cook on days 1 – 3

7



Sweet potatoes



Tomato sugo



Garlic cloves



Kidney beans



Pepper (yellow or red)



Red onion



“Hello Mexico” spice mix



Cherry tomatoes



“Hello Smokey” spice mix



Cheese mix



Single sour cream



Red peperoncini

Good to have at hand

Butter*, oil*, salt*, pepper*

Let's get started

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

What you need

1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan, 1 garlic press, 1 sieve and 1 small bowl.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Sweet potatoes	2 x	300 g	4 x	300 g
Tomato sugo 11)	1 x	300 g	2 x	300 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Kidney beans	1 x	390 g	2 x	390 g
Pepper (yellow or red)	1 x	180 g	2 x	180 g
Red onions	1 x	80 g	2 x	80 g
"Hello Mexico" spice mix	1 x	4 g	1 x	6 g
Cherry tomatoes	1 x	125 g	1 x	200 g
"Hello Smokey" spice mix	1 x	2 g	1 x	4 g
Cheese mix 5)	1 x	50 g	1 x	100 g
Single sour cream 5)	1 x	200 g	2 x	200 g
Red peperoncini	1 x	15 g **	1 x	15 g
Oil* for steps 1, 2 and 4	1 tbsp. each		2 tbsp. each	
Butter* for step 6		1 tbsp.		2 tbsp.
Salt*, pepper*		According to taste		

*Good to have at hand.

**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. 1000 g)
Calories	584 kJ/139 kcal	4.908 kJ/1.173 kcal
Fat	7.97 g	67.06 g
- incl. saturated fats	1.20 g	10.06 g
Carbohydrate	12.38 g	104.08 g
- incl. sugar	3.26 g	27.42 g
Protein	3.76 g	31.65 g
Salt	0.381 g	3.206 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: 5) Milk 11) Sulphur dioxide and sulphites.



Bake sweet potato

Halve **unpeeled sweet potatoes** lengthways, prick carefully several times with a **fork**, season with **1 tbsp. [2 tbsp.] oil***, **salt*** and **pepper*** and place on a baking tray lined with baking paper with the open side facing down. Bake in the oven on the middle shelf for 30-35 min. until they are soft.



Chop vegetables

Peel **onion**, then cut one half into thin rings and dice the rest coarsely.

Halve **pepper**, remove seeds and cut **pepper halves** into 1 cm wide strips.

Marinate **cherry tomatoes**, onion rings and **pepper strips** with 1 tbsp [2 tbsp] **oil***, **smoky spices**, **salt*** and **pepper***.



Chop vegetables

Add the **onion rings** and **pepper strips** to the **sweet potatoes** and bake for the last 15 min. until the **vegetables** are soft. Add the **cherry tomatoes** as well for the last 5 min. of the baking time.

Peel the **garlic**.

Halve **peperoncini** lengthways, remove core and chop **peperoncini halves** finely (**warning: spicy!**).



Start chilli

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** in a large frying pan on medium heat and sauté the **diced onions** for 4-5 min. Press in **garlic** and add **chopped peperoncini (warning: spicy!)** according to taste. Sauté everything for 1 min. more. Add **sugo** and **spice mix** to the **onions** and simmer for approx. 15 min. until the **sauce** thickens slightly. Season with **salt*** and **pepper***.



Prepare sour cream dip

Drain **kidney beans** in a sieve and rinse with water until it runs clear. 5 min. before the end of the cooking time, add **kidney beans** to the **chilli** and season with **salt*** and **pepper***. In a small bowl, mix **single sour cream** with **salt*** and **pepper***.



Serve

When they are baked, turn the **sweet potato** halves over, top with 1 tbsp. [2 tbsp.] **butter*** and **cheese** and crush the inside with a fork.

Serve **sweet potato** halves on plates, apportion **chilli** on top, then top this with **baked vegetables** and enjoy with **sour cream dip**.

Bon appetit!

Kumpir au piment et à la patate douce, accompagné de légumes au four et d'un dip crémeux

Végétarien 35 – 45 minutes • 4.908 kj/1.173 kcal • Cuisiner dans les 1 à 3 jours

7



Patates douces



Sugo de tomate



Gousses d'ail



Haricots rouges



Piments forts (jaunes ou rouges)



Oignons rouges



Mélange d'épices « Hello Mexico »



Tomates cerises



Mélange d'épices « Hello Smokey »



Mélange de fromages



Crème aigre



Piment rouge

C'est parti

Laver les légumes. Préchauffer le four à 220 °C (chaleur tournante 200 °C).

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 grande poêle, 1 presse-ail, 1 passoire et 1 petit saladier.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4P
Patates douces	2 x 300 g	4 x 300 g
Sugo de tomates 11)	1 x 300 g	2 x 300 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Haricots rouges	1 x 390 g	2 x 390 g
Poivrons (jaunes ou rouges)	1 x 180 g	2 x 180 g
Oignons rouges	1 x 80 g	2 x 80 g
Mélange d'épices « Hello Mexico »	1 x 4 g	1 x 6 g
Tomates cerises	1 x 125 g	1 x 200 g
Mélange d'épices « Hello Smokey »	1 x 2 g	1 x 4 g
Mélange de fromages 5)	1 x 50 g	1 x 100 g
Crème aigre 5)	1 x 200 g	2 x 200 g
Piment rouge	1 x 15 g **	1 x 15 g
Huile* pour les étapes 1, 2 et 4	1 cs par étape	2 cs par étape
Beurre* pour l'étape 6	1 cs	2 cs
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**Tenez 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. 1.000 g)
Valeur calorique	584 kJ/139 kcal	4.908 kJ/1.173 kcal
Graisse	7.97 g	67.06 g
- dont acides gras saturés	1.20 g	10.06 g
Glucides	12.38 g	104.08 g
- dont sucre	3.26 g	27.42 g
Protéines	3.76 g	31.65 g
Sel	0.381 g	3.206 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 : 5) lait **11)** dioxyde de soufre ou sulfites.



1 Cuire la patate douce

Couper les **patates douces** non pelées en deux dans le sens de la longueur, les piquer plusieurs fois avec précaution à l'aide d'une **fourchette**, assaisonner avec 1 cs [2 cs] d'**huile***, du **sel*** et du **poivre*** et les placer côté coupé vers le bas sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé. Enfourner à mi-hauteur 30 à 35 min. jusqu'à ce que les **patates** soient tendres.



4 Commencer le chili

Faire chauffer 1 cs [2 s] d'**huile*** dans une grande poêle à feu moyen et faire revenir les **oignons** coupés en dés pendant 4 à 5 minutes. Presser l'**ail** dans la poêle et ajouter le **piment haché (attention, piquant !)** selon les goûts. Faire revenir 1 min. Ajouter le **sugo de tomates** et le **mélange d'épices** aux **oignons** et laisser mijoter environ 15 minutes jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.



2 Couper les légumes

Éplucher l'**oignon**, couper la moitié en fines rondelles et le reste en gros dés.

Couper le **poivron** en deux, enlever les graines et couper en lanières d'1 cm.

Faire mariner les **tomates cerises**, les **rondelles d'oignon** et les **lanières de poivron** avec 1 cs [2 cs] d'**huile***, les **épices fumées**, le **sel*** et le **poivre***.



5 Préparer le dip à la crème aigre

Égoutter les **haricots rouges** dans une passoire et les rincer à l'**eau** jusqu'à ce qu'elle soit claire. 5 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les **haricots rouges** au **chili**, **saler*** et **poivrer***. Dans un petit saladier, mélanger la **crème aigre** avec du **sel*** et du **poivre***.



3 Couper les légumes

Ajouter les rondelles d'**oignon** et les **lanières de poivron aux patates douces** et enfourner pour les 15 dernières minutes jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres. Enfourner les **tomates cerises** pour les 5 dernières minutes.

Peler l'**ail**.

Couper le **piment** en deux dans le sens de la longueur, enlever les graines et hacher finement le **piment (attention, piquant !)**.



6 Dresser

Une fois la cuisson terminée, retourner les **moitiés de patates douces**, parsemer d'1 cs [2 cs] de **beurre*** et de **fromage**, puis écraser l'intérieur avec une **fourchette**.

Placer les **moitiés de patates douces** dans des assiettes, étaler le **chili** par-dessus et disposer les **légumes au four**, puis déguster avec le **dip à la crème aigre**.

Bon appétit