

Chili-Süskartoffel-Kumpir mit Ofengemüse und cremigem Sauerrahmdip

Vegetarisch 35 – 45 Minuten • 5.113 kj/1.222 kcal • Tag 3 kochen

12



Süskartoffeln



Tomaten Sugo



Knoblauchzehe



Kidneybohnen



gelbe Peperoni



rote Zwiebel



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



Cherry-Tomaten



Gewürzmischung „Hello Smokey“



Käse-Mix



Saurer Halbrahm



rote Peperoncini



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

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
gelbe Peperoni	1 x 180 g	2 x 180 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	1 x 4 g	1 x 6 g
Cherry-Tomaten	1 x 125 g	1 x 250 g
Gewürzmischung „Hello Smokey“	0.5 x 4 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
Butter*, Öl*	Angaben im Text	
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	514 kJ/123 kcal	5.113 kJ/1.222 kcal
Fett	6.82 g	67.81 g
– davon ges. Fettsäuren	1.02 g	10.19 g
Kohlenhydrate	11.25 g	111.87 g
– davon Zucker	3.49 g	34.68 g
Eiweiss	3.39 g	33.74 g
Salz	0.403 g	4.005 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.

1



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.

2



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***, **Gewürzmischung „Hello Smokey“**, **Salz*** und **Pfeffer*** marinieren.

3



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!**).

4



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 „Hello Fiesta“** zu den **Zwiebeln** geben und ca. 15 Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** leicht eingedickt ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

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

6



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!











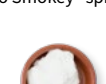

Peperoncini

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.

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

Vegetarian 35 – 45 minutes • 5.113 kj/1.222 kcal • Cook on day 3



-  Sweet potatoes
-  Tomato sugo
-  Garlic cloves
-  Kidney beans
-  Yellow pepper
-  Red onion
-  "Hello Fiesta" spice mix
-  Cherry tomatoes
-  "Hello Smokey" spice mix
-  Cheese mix
-  Single sour cream
-  Red peperoncini



Natürlicher Geschmack

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

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
Yellow pepper	1 x	180 g	2 x	180 g
Red onions	1 x	80 g	2 x	80 g
"Hello Fiesta" spice mix	1 x	4 g	1 x	6 g
Cherry tomatoes	1 x	125 g	1 x	250 g**
"Hello Smokey" spice mix	0.5 x	4 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
Butter*, oil*	Amounts specified in text			
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. 1.000 g)
Calories	514 kJ/123 kcal	5.113 kJ/1.222 kcal
Fat	6.82 g	67.81 g
- incl. saturated fats	1.02 g	10.19 g
Carbohydrate	11.25 g	111.87 g
- incl. sugar	3.49 g	34.68 g
Protein	3.39 g	33.74 g
Salt	0.403 g	4.005 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.

1



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.

2



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***, **"Hello Smokey" spice mix**, **salt*** and **pepper***.

3



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** for the last 5 min. of the baking time.

Peel the **garlic**.

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

4



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 **"Hello Fiesta" spice mix** to the **onions** and simmer for approx. 15 min. until the **sauce** thickens slightly. Season with **salt*** and **pepper***.

5



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***.

6



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!

Peperoncini

Go easy on the dosage as the spiciness of our peperoncini can vary. Fat-soluble foods such as milk and cheese help counteract capsaicin, the pungent ingredient in peperoncini.

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

Végétarien 35 – 45 minutes • 5.113 kj/1.222 kcal • Cuisiner au 3e jour

12



Patates douces



Sugo de tomate



Gousses d'ail



Haricots rouges



Poivron jaune



Oignons rouges



Mélange d'épices « Hello Fiesta »



Tomates cerises



Mélange d'épices « Hello Smokey »



Mélange de fromages



Crème aigre demi-écrémée



Piment rouge



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Beurre*, huile*, sel*, poivre*

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 bol.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
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	1 x 180 g	2 x 180 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Mélange d'épices « Hello Fiesta »	1 x 4 g	1 x 6 g
Tomates cerises	1 x 125 g	1 x 250 g **
Mélange d'épices « Hello Smokey »	0.5 x 4 g **	1 x 4 g
Mélange de fromages 5)	1 x 50 g	1 x 100 g
Crème aigre demi-écrémée 5)	1 x 200 g	2 x 200 g
Piment rouge	1 x 15 g **	1 x 15 g
Beurre*, huile*	Détails dans le texte	
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	514 kJ/123 kcal	5.113kJ/1.222 kcal
Lipides	6.82 g	67.81 g
- dont acides gras saturés	1.02 g	10.19 g
Glucides	11.25 g	111.87 g
- dont sucre	3.49 g	34.68 g
Protéines	3.39 g	33.74 g
Sel	0.403 g	4.005 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** en deux dans le sens de la longueur sans les éplucher, 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 « Hello Fiesta »** aux **oignons** et laisser mijoter environ 15 minutes jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.

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.

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 piment** avec 1 cs [2 cs] d'**huile***, le **mélange d'épices « Hello Smokey »**, du **sel*** et du **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 bol, **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 (attention, piquant !)** en deux dans le sens de la longueur, enlever les graines et hacher finement le **piment**.

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 !