

# Rauchiges Süsskartoffel-Chili mit Babyspinat und Joghurtdip

Family 30 – 40 Minuten • 2.916 kj/697 kcal

15



Süßkartoffel



rote Spitzpeperoni



Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“



Zwiebel



Knoblauchzehe



rote Peperoncini



Mais



Cannellinibohnen



stückige Tomaten



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



Schnittlauch



Limette



Naturjoghurt



Babyspinat

Gut, im Haus zu haben

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



# Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

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

## Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 grossen Topf, 1 kleine Schüssel, 1 Sieb und 1 Gemüseraffel.

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Süsskartoffel	1 x 300 g	1 x 600 g
rote Spitzpeperoni	1 x 100 g	2 x 100 g
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“	0.5 x 3 g**	1 x 3 g
<b>4)</b> 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
Mais	1 x 160 g	2 x 160 g
Cannellinibohnen	1 x 380 g	2 x 380 g
stückige Tomaten	1 x 390 g	2 x 390 g
Schnittlauch	1 x 10 g**	1 x 10 g
Limette	1 x 75 g**	1 x 75 g
Naturjoghurt <b>5)</b>	1 x 100 g	1 x 200 g
Babyspinat	1 x 50 g	1 x 100 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	1 x 2 g	1 x 4 g
Gemüsebouillonpulver*, Öl*, Wasser*	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	332 kJ/79 kcal	2.916 kJ/697 kcal
Fett	1.97 g	17.33 g
– davon ges. Fettsäuren	0.38 g	3.36 g
Kohlenhydrate	11.05 g	97.17 g
– davon Zucker	3.49 g	30.68 g
Eiweiss	2.88 g	25.34 g
Salz	0.300 g	2.634 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.



## Süsskartoffel backen

**Süsskartoffel** schälen und in 2 cm grosse Würfel schneiden.

**Spitzpeperoni** halbieren, **Kerne** und Strunk entfernen und **Peperonihälften** in 2 cm grosse Stücke schneiden.

**Süsskartoffel** und **Spitzpeperoni** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [2 EL] **Öl\***, **Salz\***, **Pfeffer\*** und **Gewürzmischung** „Hello Smoky Paprika“ mischen. Im Ofen 15 – 20 Min. backen, bis alles gar, aber nicht zu weich ist.



## Dip zubereiten

**Schnittlauch** in dünne Röllchen schneiden.

**Limette** heiss abwaschen.

Schale der **Limette** fein abreiben, **Limette** in 4 Spalten schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit 1 TL [2 TL] **Limettenabrieb**, der Hälfte der **Kräuter**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** verrühren.



## Chili vorbereiten

**Mais** und **Bohnenmix** durch ein Sieb abgiessen und mit **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfliesst.

**Zwiebel** halbieren, abziehen und in halbe Ringe schneiden.

**Knoblauch** abziehen und fein würfeln.

**Peperoncini** längs halbieren, **Kerne** entfernen und **Peperoncinihälften** in feine Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).



## Chili fertigstellen

Nach dem Ende der Garzeit das **Ofengemüse** in den Topf zum **Chili** geben und untermengen.



## 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 **Peperoncinistreifen** nach Geschmack (**Achtung: scharf!**) dazugeben. 50 ml [150 ml] **Wasser\***, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver\*** und **Gewürzmischung** „Hello Fiesta“ 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. Mit **Joghurt-Dip** toppen, mit **restlichen Kräutern** und **restlicher Peperoncini** bestreuen und mit den **Limettenspalten** geniessen.

## En Guete!



# Smoky sweet potato chilli with baby spinach and yoghurt dip

Family 30 – 40 minutes • 2.916 kj/697 kcal

15



Sweet potato



Red pointed pepper



"Hello Smoky Paprika" spice mix



Onion



Garlic cloves



Red peperoncini



Corn



Cannellini beans



Chunky tomatoes



"Hello Fiesta" spice mix



Chives



Lime



Natural yoghurt



Baby spinach

**Good to have at hand**

Salt\*, pepper\*, oil\*, vegetable stock powder\*, water\*



# Let's get started

Wash the fruit, vegetables and herbs.

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

## What you need

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

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Sweet potato	1 x	300 g	1 x	600 g
Red pointed peppers	1 x	100 g	2 x	100 g
"Hello Smoky Paprika" spice mix <b>4)</b>	0.5 x	3 g**	1 x	3 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
Corn	1 x	160 g	2 x	160 g
Cannellini beans	1 x	380 g	2 x	380 g
Chunky tomatoes	1 x	390 g	2 x	390 g
Chives	1 x	10 g**	1 x	10 g
Lime	1 x	75 g**	1 x	75 g
Natural yoghurt <b>5)</b>	1 x	100 g	1 x	200 g
Baby spinach	1 x	50 g	1 x	100 g
"Hello Fiesta" spice mix	1 x	2 g	1 x	4 g
Vegetable stock powder*, oil*, water*	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	332 kJ/79 kcal	2.916 kJ/697 kcal
Fat	1.97 g	17.33 g
- incl. saturated fats	0.38 g	3.36 g
Carbohydrate	11.05 g	97.17 g
- incl. sugar	3.49 g	30.68 g
Protein	2.88 g	25.34 g
Salt	0.300 g	2.634 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: **4)** Mustard **5)** Milk.



## Bake sweet potato

Peel **sweet potatoes** and cut them into 2 cm cubes.

Halve **pointed pepper**, remove stalk and core, and cut **pepper halves** into 2 cm pieces.

Spread **sweet potato** and **pointed pepper** on a baking tray lined with baking paper, mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil\***, **salt\***, **pepper\*** and "**Hello Smoky Paprika**" **spice mix**. Bake in the oven for 15-20 min. until everything is cooked but not too soft.



## Prepare dip

Cut the **chives** into thin rolls.

Wash **lime** with hot water.

Finely grate **lime zest**, then cut lime into 4 wedges

In a small bowl, mix **yoghurt** with 1 tsp. [2 tsp.] **lime zest**, half of the **herbs**, and **salt\*** and **pepper\***.



## Prepare chilli

In the meantime, drain corn and mixed **beans** in a sieve and rinse with water until the **water** is clear.

Halve and peel **onion** and cut it into half-rings.

Peel and finely dice the **garlic**.

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



## Finish chilli

At the end of the cooking time, add **baked vegetables** to the **chilli** in the pot and mix together.



## On to the next step

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil\*** in a large pot and sauté the strips of **onion** and garlic for 3-5 min. on medium heat until glazed. Add **beans**, **corn**, **chunky tomatoes** and **pepperoncini strips** (**warning: spicy!**) according to taste. Stir in 50 ml [150 ml] **water\***, 4 g [8 g] **vegetable stock powder\*** and "**Hello Fiesta**" **spice mix** and simmer for 4-5 min.



## Serve

Only mix the **baby spinach** briefly into the **chilli** so that the leaves don't break down too much.

Apportion **chilli** onto deep plates. Top with **yogurt dip**, sprinkle with **rest of the herbs** and the **rest of the peperoncini**, and enjoy with the **lime wedges**.

Bon appetit!



# Chili à la patate douce fumé avec des pousses d'épinards et une sauce au yaourt

Famille 30 – 40 minutes • 2 916 kj/697 kcal

15



Patate douce



Poivron long rouge



Mélange d'épices  
« Hello Smoky Paprika »



Oignon



Gousse d'ail



Piment rouge



Maïs



Haricots blancs



Tomates en morceaux



Mélange d'épices  
« Hello Fiesta »



Ciboulette



Citron vert



Yogourt nature



Pousses d'épinards

**Ingrédients à toujours avoir chez soi**  
sel\*, poivre\*, huile\*, bouillon de légumes en  
poudre\*, eau\*



# C'est parti

Laver les fruits, les légumes et les fines herbes.

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 casserole, 1 bol, 1 passoire et 1 râpe à légumes.

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Patates douces	1 x 300 g	1 x 600 g
Poivrons longs rouges	1 x 100 g	2 x 100 g
Mélange d'épices « Hello Smoky Paprika » 4)	0,5 x 3 g**	1 x 3 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
Maïs	1 x 160 g	2 x 160 g
Haricots blancs	1 x 380 g	2 x 380 g
Tomates en morceaux	1 x 390 g	2 x 390 g
Ciboulette	1 x 10 g**	1 x 10 g
Citron vert	1 x 75 g**	1 x 75 g
Yogourt nature 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
Pousses d'épinards	1 x 50 g	1 x 100 g
Mélange d'épices « Hello Fiesta »	1 x 2 g	1 x 4 g
Bouillon de légumes en poudre*	Détails dans le texte	
Huile*, eau*	selon les goûts	
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	332 kJ/79 kcal	2.916 kJ/697 kcal
Lipides	1.97 g	17.33 g
- dont acides gras saturés	0.38 g	3.36 g
Glucides	11.05 g	97.17 g
- dont sucre	3.49 g	30.68 g
Protéines	2.88 g	25.34 g
Sel	0.300 g	2.634 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 : 4) moutarde 5) lait



## 1 Cuire la patate douce

Éplucher la **patate douce** et couper en dés d'2 cm.

Couper en deux le **poivron long**, retirer la partie dure et les graines, puis débiter en dés de 2 cm.

Étaler les **patates douces** et le **poivron long** sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, mélanger avec 1 cs [2 cs] d'**huile\***, du **sel\***, du **poivre\*** et le **mélange d'épices « Hello Smoky Paprika »**. Enfourner 15 à 20 min. jusqu'à ce que tout soit tendre **mais** pas trop cuit.



## 4 Préparer le dip

Couper la **ciboulette** en petits rouleaux.

Laver le **citron vert** à l'**eau chaude**.

Râper finement le **zeste** du **citron vert**, puis couper le **citron vert** en quartiers.

Dans un bol, mélanger le **yogourt** à 1 cc [2 cc] de **zeste de citron vert**, la moitié des **fines herbes** et un peu de **sel\*** et de **poivre\***.



## 2 Préparer le chili

Pendant ce temps, rincer le **maïs** et le **mélange de haricots** à l'**eau froide** dans une passoire jusqu'à ce que l'**eau** qui s'écoule soit claire.

Couper l'**oignon** en deux, le peler et le couper en rondelles.

Peler l'**ail** et le couper en petits dés.

Couper le **piment** en deux dans la longueur, enlever les graines et couper en rondelles (**attention, piquant !**).



## 5 Finir le chili

À la fin du temps de cuisson, ajouter les **légumes du four** au **chili** dans la casserole et mélanger.



## 3 Ça continue

Dans une grande casserole, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile\*** et faire blondir les rondelles d'**oignon** 3 à 5 min. à feu moyen. Ajouter les **haricots**, le **maïs**, les **tomates** en morceaux et les **lanières de piment** selon les goûts (**attention : piquant !**). Incorporer 50 ml [150 ml] d'**eau\***, 4 g [8 g] de **bouillon de légumes en poudre\*** et le **mélange d'épices « Hello Fiesta »** et laisser mijoter 4 à 5 min.



## 6 Dresser

Incorporer les **pousses d'épinards** au **chili** avec précaution pour que les feuilles ne réduisent pas trop.

Répartir le **chili** dans des assiettes creuses. Recouvrir de la **sauce au yogourt**, parsemer du **reste de fines herbes et de piment** et déguster avec des quartiers de **citron vert**.

Bon appétit !