

Rauchiges Süsskartoffel-Chili mit Babyspinat und veganem Joghurtdip

Vegan Unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 2.658 kj/635 kcal • Tag 3 kochen

17



Süßkartoffel



rote Spitzpeperoni



Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“



Zwiebel



Knoblauchzehe



rote Peperoncini



Mais



Cannellinibohnen



stückige Tomaten



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



Schnittlauch



Limette, ungewaschen



veganer Sojajoghurt



Babyspinat



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

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
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 150 g	1 x 340 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, ungewacht	1 x 75 g**	1 x 75 g
vegane Sojajoghurt 11	1 x 100 g	2 x 100 g
Babyspinat	1 x 50 g	1 x 100 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	1 x 4 g	2 x 4 g
Wasser*, Öl*	Angaben im Text	
Gemüsebouillonpulver* 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	299 kJ/72 kcal	2.658 kJ/635 kcal
Fett	1.85 g	16.44 g
– davon ges. Fettsäuren	0.27 g	2.42 g
Kohlenhydrate	9.87 g	87.59 g
– davon Zucker	3.17 g	28.18 g
Eiweiss	2.51 g	22.27 g
Salz	0.480 g	4.261 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 11) Soja.

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



1 Süsskartoffel backen

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

Süsskartoffel schälen und in 2 cm grosse Würfel schneiden.

Spitzpeperoni halbieren, Kerngehäuse 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.



4 Dip zubereiten

Schnittlauch in dünne **Röllchen** schneiden.

Schale der **Limette** fein abraffeln und **Limette** in 4 Spalten schneiden.

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

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.



2 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, entkernen und **Peperoninhälften** in feine Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).



5 Chili fertigstellen

Nach dem Ende der Garzeit das **Ofengemüse** in den Topf zum **Chili** geben und untermengen und erneut nach Belieben mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 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 **Peperonistreifen** 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.



6 Anrichten

Babyspinat nur kurz unter das **Chili** heben, damit die Blätter nicht zu sehr zusammenfallen.

Chili auf tiefe Teller verteilen.

Mit **Kräuter-Dip** toppen, mit **restlichen Kräutern** und **restlicher Peperoncini** bestreuen und mit den **Limettenspalten** geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Smoky sweet potato chilli with baby spinach and vegan yoghurt dip

Vegan Under 650 calories 30-40 minutes • 2.658 kj/635 kcal • Cook on day 3

17



Sweet potato



Red pointed pepper



“Hello Smoky Peppers” spice mix



Onion



Garlic clove



Red peperoncini



Corn



Cannellini beans



Chunky tomatoes



“Hello Fiesta” spice mix



Chives



Lime, unwaxed



Vegan soy yoghurt



Baby spinach



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

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 potatoes	1 x	300 g	1 x	600 g
Red pointed peppers	1 x	100 g	2 x	100 g
Spice mix "Hello Smoky Paprika"	0.5 x	3 g**	1 x	3 g
9)				
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Red peperoncini	1 x	15 g**	1 x	15 g
Sweetcorn	1 x	150 g	1 x	340 g
Cannellini beans	1 x	380 g	2 x	380 g
Chopped tomatoes	1 x	390 g	2 x	390 g
Chives	1 x	10 g**	1 x	10 g
Lime, unwaxed	1 x	75 g**	1 x	75 g
Vegan soy yoghurt (1)	1 x	100 g	2 x	100 g
Baby spinach	1 x	50 g	1 x	100 g
Spice mix "Hello Fiesta"	1 x	4 g	2 x	4 g
Water*, oil*, vegetable stock powder*	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	299 kJ/72 kcal	2.658 kJ/635 kcal
Fat	1.85 g	16.44 g
- incl. saturated fats	0.27 g	2.42 g
Carbohydrate	9.87 g	87.59 g
- incl. sugar	3.17 g	28.18 g
Protein	2.51 g	22.27 g
Salt	0.480 g	4.261 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 11) Soy.

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



1 Roast the sweet potato

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

Peel sweet potatoes and cut them into 2 cm cubes.

Cut pointed pepper in half, remove 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.



2 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 chop the garlic.

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



3 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 peperoncini 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.



4 Prepare the dip

Cut the chives into thin rolls.

Finely grate the peel from the lime, then cut the lime into 4 wedges

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



5 Finish chilli

At the end of the cooking time, add the baked vegetables to the chilli in the pot, mix together, and season again with salt* and pepper* to taste.



6 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 herb dip, sprinkle with remaining herbs and remaining peperoncini, and enjoy with the lime wedges.

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 pungent ingredient in peperoncini.

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 fumé à la patate douce avec des pousses d'épinards et une sauce au yogourt végétalienne

Végétalien Moins de 650 calories 30 – 40 minutes • 2.658 kj/635 kcal • Cuisiner au 3e jour

17



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 végétan



Yogourt de



soja végétalien
Pousses d'épinards



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

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 (200 °C pour un four à chaleur tournante).

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
Patate douce	1 x 300 g	1 x 600 g
Poivron long rouge	1 x 100 g	2 x 100 g
Mélange d'épices « Hello Smoky Paprika » 9)	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 150 g	1 x 340 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, non ciré	1 x 75 g**	1 x 75 g
Yogourt de soja végétalien	1 x 100 g	2 x 100 g
Pousses d'épinards	1 x 50 g	1 x 100 g
Mélange d'épices « Hello Fiesta »	1 x 4 g	2 x 4 g

Eau*, huile*, bouillon de légumes en poudre*
Sel*, poivre*
Détails dans le texte selon les goûts

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**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. 1.000 g)
Valeur calorique	299 kJ/72 kcal	2.658 kJ/635 kcal
Lipides	1.85 g	16.44 g
– dont acides gras saturés	0.27 g	2.42 g
Glucides	9.87 g	87.59 g
– dont sucre	3.17 g	28.18 g
Protéines	2.51 g	22.27 g
Sel	0.480 g	4.261 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 **11)** soja.

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



1 Cuire la patate douce

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

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

Couper le poivron long en deux, enlever les graines et déliter en morceaux d'env. 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 la sauce

Couper la ciboulette en petits rouleaux.

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

Dans un bol, mélanger le yogourt de soja végétalien à 1 cc [2 cc] de zeste de citron vert, la moitié des fines herbes et un peu de sel* et de 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 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 les moitiés en lamelles (attention : piquant !).



5 Finir le chili

En fin de cuisson, ajouter les légumes au four dans la casserole avec le chili et mélanger. Assaisonner à nouveau avec du sel* et du poivre* selon les goûts.



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 !

Vous aimez HelloFresh ?

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

