

Rauchiges Süsskartoffel-Chili mit Babyspinat und veganem Joghurtdip

Vegan | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 637 kcal • Tag 3 kochen

19



Süßkartoffeln



Tomaten



Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“



Zwiebel



Knoblauchzehe



rote Peperoncini



Mais



Cannellinibohnen



stückige Tomaten



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



Limette, ungewachst



Veganes cremiges Sojaprodukt



Babyspinat



Frühlingszwiebel



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

Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Süsskartoffeln	1 x 300 g	1 x 600 g
Tomaten	1 x 100 g	2 x 100 g
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ ⁹⁾	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	2 x 150 g
Cannellinibohnen	1 x 380 g	2 x 380 g
stückige Tomaten	1 x 390 g	2 x 390 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	1 x 4 g	2 x 4 g
Limette, ungewachst	1 x 75 g**	1 x 75 g
Veganes cremiges Sojaprodukt ¹¹⁾	1 x 100 g	2 x 100 g
Babyspinat	1 x 50 g	1 x 100 g
Frühlingszwiebel	2 x 15-25 g	1 x 140 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. 910 g)
Brennwert	294 kJ/ 70 kcal	2667 kJ/ 637 kcal
Fett	1.88 g	17.11 g
– davon ges. Fettsäuren	0.28 g	2.58 g
Kohlenhydrate	9.60 g	87.10 g
– davon Zucker	3.07 g	27.91 g
Eiweiss	2.45 g	22.22 g
Salz	0.442 g	4.012 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.

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.



2 Chili vorbereiten

Mais und **Bohnen** durch ein Sieb abgiessen und mit **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

Zwiebel halbieren und in halbe Ringe schneiden.

Knoblauch fein würfeln.

Tomate halbieren und in 1 cm grosse Würfel schneiden.

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



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**, **Tomate**, **stückige Tomaten** und **Peperoncinistreifen** nach Geschmack (**Achtung: scharf!**) dazugeben.

4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver***, **Gewürzmischung „Hello Fiesta“** und 50 ml [150 ml] **Wasser*** unterrühren und 4 – 5 Min. köcheln lassen.



4 Dip zubereiten

Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Limette waschen, abtrocknen und 1 TL [2 TL] der Schale fein abreiben.

Limette in 4 Spalten schneiden.

In einer kleinen Schüssel **veganes Sojaprodukt** mit **Limettenabrieb**, weissem Teil der **Frühlingszwiebel**, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.



5 Chili fertigstellen

Nach dem Ende der Garzeit die **Süsskartoffel** in den Topf zum **Chili** geben und untermengen.

Nach Belieben erneut mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

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

Chili auf tiefe Teller verteilen und mit dem **Dip** toppen.

Mit restlichen **Peperoncini** und **Frühlingszwiebelringen** bestreuen und mit den **Limettenspalten** geniessen.

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.

En Guete!

Smoky sweet potato chili with baby spinach and vegan yoghurt dip

Vegan Under 650 calories 30-40 minutes • 637 kcal • Cook on day 3

19



Sweet potatoes



Tomatoes



"Hello Smoky Paprika" spice mix



Onion



Garlic clove



Red pepperoncini



Sweetcorn



Cannellini beans



Chopped tomatoes



"Hello Fiesta" spice mix



Lime, unwaxed



Vegan creamy soy product



Baby spinach



Spring onions



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

Let's get started

Wash the fruit, vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

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

Cooking utensils

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
Tomatoes	1 x	100 g	2 x	100 g
“Hello Smoky Paprika” spice mix 9)	0.5 x	3 g**	1 x	3 g
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	2 x	150 g
Cannellini beans	1 x	380 g	2 x	380 g
Chopped tomatoes	1 x	390 g	2 x	390 g
“Hello Fiesta” spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Lime, unwaxed	1 x	75 g**	1 x	75 g
Vegan creamy soy product 11)	1 x	100 g	2 x	100 g
Baby spinach	1 x	50 g	1 x	100 g
Spring onions	2 x	15-25 g	1 x	140 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. 910 g)
Calories	294 kJ/ 70 kcal	2667 kJ/ 637 kcal
Fat	1.88 g	17.11 g
– incl. saturated fats	0.28 g	2.58 g
Carbohydrate	9.60 g	87.10 g
– incl. sugar	3.07 g	27.91 g
Protein	2.45 g	22.22 g
Salt	0.442 g	4.012 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)** Soya

(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 the sweet potato and cut into 2 cm cubes.

Spread the sweet potato and pointed pepper 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.



2 Prepare the chili

In the meantime, drain the sweetcorn and beans in a sieve and rinse with water until the water runs clear.

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

Finely dice the garlic.

Cut the tomato in half and chop it into 1 cm cubes.

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



3 On to the next step

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large pot.

Sauté the onion strips and garlic for 3-5 min. on a medium heat without browning them.

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

Stir in 4 g [8 g] vegetable stock powder*, “Hello Fiesta” spice mix and 50 ml [150 ml] water* and simmer for 4-5 min.



4 Prepare the dip

Slice the white and green parts of the spring onions into thin rings and keep them separate.

Wash and dry the lime and finely grate 1 tsp. [2 tsp.] of the zest.

Cut the lime into 4 wedges.

In a small bowl, mix the vegan soy yoghurt with the lime zest, the white part of the spring onion, salt* and pepper*.



5 Finish the chili

At the end of the cooking time, add the sweet potatoes to the chili in the pot and mix together.

Season again with salt* and pepper* according to taste.



6 Serve

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

Apportion the chili onto deep plates and top with the dip.

Sprinkle with remaining the peperoncini and spring onion rings and enjoy with the lime wedges.

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.

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 • 637 kcal • Cuisiner au 3e jour

19



Patates douces



Tomates



Mélange d'épices
« Hello Smoky Paprika »



Oignon



Gousse d'ail



Piment rouge



Mais



Haricots blancs



Tomates en morceaux



Mélange d'épices
« Hello Fiesta »



Citron vert non ciré



Produit de soja
crémeux végétalien



Pousses d'épinards



Oignon de printemps

C'est parti

Laver les fruits, les légumes et les fines herbes.

Les basiques de votre cuisine*

Sel*, poivre*, huile*, eau*, bouillon de légumes en poudre*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé,
1 grande casserole, 1 bol, 1 passoire et 1 râpe à légumes

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Patates douces	1 x 300 g	1 x 600 g
Tomates	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
Mais	1 x 150 g	2 x 150 g
Haricots blancs	1 x 380 g	2 x 380 g
Tomates en morceaux	1 x 390 g	2 x 390 g
Mélange d'épices « Hello Fiesta »	1 x 4 g	2 x 4 g
Citron vert, non ciré	1 x 75 g**	1 x 75 g
Crème cuisine végétalienne au soja ¹¹)	1 x 100 g	2 x 100 g
Pousses d'épinards	1 x 50 g	1 x 100 g
Oignon de printemps	2 x 15-25 g	1 x 140 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. 910 g)
Valeur calorique	294 kJ/ 70 kcal	2667 kJ/ 637 kcal
Lipides	1,88 g	17,11 g
- dont acides gras saturés	0,28 g	2,58 g
Glucides	9,60 g	87,10 g
- dont sucre	3,07 g	27,91 g
Protéines	2,45 g	22,22 g
Sel	0,442 g	4,012 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 !)



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 cuisson recouverte de papier sulfurisé, mélanger avec 1 cs [2 cs] d'huile*, du sel*, du poivre* et la moitié [la totalité] du mélange « Hello Smoky Paprika ».

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



Préparer la sauce

Couper les oignons de printemps en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche.

Laver le citron vert, l'essuyer et râper finement 1 cc [2 cc] de zeste.

Couper le citron vert en 4.

Dans un petit bol, mélanger la crème de soja végétalienne au zeste de citron vert, les rondelles blanches d'oignon de printemps, 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.



Préparer le chili

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

Couper l'oignon en deux et le couper en rondelles.

Couper l'ail en petits dés.

Couper les tomates en deux puis en dés d'1 cm.

Couper le piment en deux dans la longueur, enlever les graines et couper les moitiés de piment en lamelles (attention : piquant !).



Finir le chili

Après la fin du temps de cuisson, ajouter la patate douce au chili dans la casserole et mélanger.

Ajouter éventuellement du sel* et du poivre*.



Ça continue

Dans une grande casserole, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*.

Y faire revenir les lamelles d'oignon et l'ail pendant 3 à 5 minutes à température moyenne jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.

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

Incorporer 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre*, le mélange d'épices « Hello Fiesta » et 50 ml [150 ml] d'eau* et mélanger pendant 4 à 5 min, puis laisser mijoter.



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 et garnir avec la sauce.

Parsemer du reste de piment et des rondelles d'oignons de printemps. Déguster avec les quartiers de citron vert.

Bon appétit !