

Chili-Süskartoffel-Kumpir mit Ofengemüse und cremigem Sauerrahmdip

Vegetarisch 35 – 45 Minuten • 979 kcal • Tag 3 kochen



Süskartoffeln



Tomatensugo



Kidneybohnen



Peperoni multicolor



Knoblauchzehe



rote Zwiebel



rote Peperoncini



Reibkäse



Saurer Halbrahm



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



Gewürzmischung „Hello Smokey“



Tomaten



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Butter*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

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
Tomatensugo	1 x 300 g	2 x 300 g
Kidneybohnen	1 x 390 g	2 x 390 g
Peperoni multicolor	1 x 180 g	2 x 180 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
rote Peperoncini	1 x 15 g**	1 x 15 g
Reibkäse 7)	1 x 50 g	1 x 100 g
Saurer Halbrahm 7)	1 x 100 g	2 x 100 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	1 x 4 g	1 x 6 g
Gewürzmischung „Hello Smokey“ 9)	1 x 3 g	2 x 3 g
Tomaten	1 x 100 g	2 x 100 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. 930 g)
Brennwert	443 kJ/ 106 kcal	4098 kJ/ 979 kcal
Fett	4.53 g	41.90 g
– davon ges. Fettsäuren	1.35 g	12.45 g
Kohlenhydrate	11.93 g	110.38 g
– davon Zucker	3.77 g	34.86 g
Eiweiss	2.90 g	26.86 g
Salz	0.456 g	4.224 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: **7)** Milch (einschliesslich Laktose) **9)** Senf

(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.

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, eine Hälfte in dünne Streifen schneiden, andere Hälfte grob würfeln.

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

In einer grossen Schüssel **Zwiebelstreifen** und **Peperoni** mit 1 EL [2 EL] **Öl***, „Hello Smoky Paprika“, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.



3 Gemüse backen

Zwiebelstreifen und **Peperoni** auf einem zweiten mit Backpapier belegten Backblech verteilen, unter dem **Süsskartoffel**-Blech in den Ofen schieben und 15 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.

Tomate grob würfeln und die letzten 5 Min. zu dem **Gemüse** geben und mitbacken.

Knoblauch abziehen. **Peperoncini** längs halbieren, entkernen und fein hacken (**Achtung: scharf!**).



4 Chili beginnen

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Zwiebelwürfel** darin 4 – 5 Min. anbraten.

Knoblauch dazupressen und gehackte **Peperoncini** (**Achtung: scharf!**) nach Belieben zugeben. Alles 1 Min. weiterbraten.

Sugo und „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 durch ein Sieb abgiessen und mit **Wasser*** abspülen. **Kidneybohnen** 5 Min. vor Ende der Garzeit zum **Chili** geben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

In einer kleinen Schüssel **sauren Halbrahm** mit **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.



6 Anrichten

Nach dem Backen die **Süsskartoffelhälften** umdrehen, 2 TL [4 TL] **Butter*** und **Reibkäse** darüber verteilen und das Innere mit einer Gabel zerdrücken.

Süsskartoffelhälften auf Teller geben, **Chili** darauf verteilen und **Ofengemüse** darauf anrichten. Mit dem 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.

Du liebst HelloFresh?

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



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

Vegetarian 35–45 minutes • 979 kcal • Cook on day 3

6



Sweet potatoes



Tomato sugo



Kidney beans



Mixed peppers



Garlic clove



Red onion



Red peperoncini



Grated cheese



Single sour cream



“Hello Fiesta” spice mix



“Hello Smoky Paprika” spice mix



Tomatoes

Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

Butter*, oil*, salt*, pepper*

Cooking utensils

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	1 x	300 g	2 x	300 g
Kidney beans	1 x	390 g	2 x	390 g
Mixed peppers	1 x	180 g	2 x	180 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Red peperoncini	1 x	15 g**	1 x	15 g
Grated cheese 7)	1 x	50 g	1 x	100 g
Single sour cream 7)	1 x	100 g	2 x	100 g
"Hello Fiesta" spice mix	1 x	4 g	1 x	6 g
"Hello Smoky Paprika" spice mix 9)	1 x	3 g	2 x	3 g
Tomatoes	1 x	100 g	2 x	100 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. 930 g)
Calories	443 kJ/106 kcal	4098 kJ/979 kcal
Fat	4.53 g	41.90 g
– of which saturated fats	1.35 g	12.45 g
Carbohydrate	11.93 g	110.38 g
– of which sugar	3.77 g	34.86 g
Protein	2.90 g	26.86 g
Salt	0.456 g	4.224 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: 7) Milk (including lactose) 9) Mustard

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



Bake the sweet potato

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

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



Chop the vegetables

Peel the onion, cut one half into thin strips and coarsely dice the other half.

Halve and core the pepper and into 1 cm wide strips.

In a large bowl, mix the onion strips and peppers with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, "Hello Smoky Paprika", salt* and pepper*.



Bake the vegetables

Spread the onion strips and peppers on a second baking tray lined with baking paper, put it in the oven under the sweet potato tray and bake for 15 min. until the vegetables are soft.

Coarsely dice the tomato and bake with the vegetables for the last 5 min.

Peel the garlic. Halve the peperoncini lengthways, remove the seeds and finely chop the halves (warning: spicy!).



Start the chilli

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan on a medium heat. Sauté the diced onion for 4–5 min.

Press in the garlic and add chopped peperoncini to taste (warning: spicy!). Sauté for another 1 min.

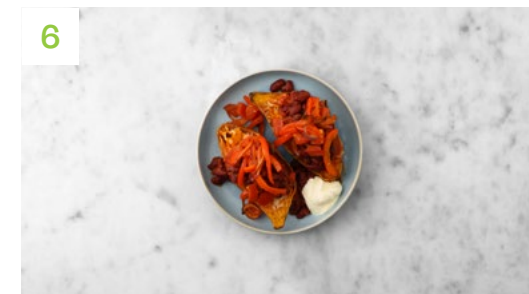
Add the sugo and "Hello Fiesta" to the onions and simmer for about 15 min. until the sauce thickens slightly. Season with salt* and pepper*.



Make the sour cream dip

Drain the kidney beans in a sieve and rinse with water*. 5 min. before the end of the cooking time, add the kidney beans to the chilli and season with salt* and pepper*.

In a small bowl, mix the single sour cream with salt* and pepper*.



Serve

When they are baked, turn the sweet potato halves over, top with 2 tsp. [4 tsp.] butter* and grated cheese, and crush the inside with a fork.

Serve the sweet potato halves on plates, apportion chilli on top, then top with the baked vegetables. Enjoy with the sour cream dip.

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.

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde/



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

Végétarien 35 – 45 minutes • 979 kcal • Cuisiner au 3e jour

6



Patates douces



Sauce tomate



Haricots rouges



Poivrons multicolores



Gousse d'ail



Oignon rouge



Piment rouge



Fromage râpé



Crème demi-écrémée aigre



Mélange d'épices
« Hello Fiesta »



Mélange d'épices
« Hello Smokey »



Tomates



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

C'est parti

Laver les légumes.

Basiques dans votre cuisine*

Beurre*, huile*, sel*, poivre*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 grande poêle, 1 presse-ail, 1 passoire et 1 bol

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Patates douces	2 x 300 g	4 x 300 g
Sauce tomate	1 x 300 g	2 x 300 g
Haricots rouges	1 x 390 g	2 x 390 g
Poivrons multicolores	1 x 180 g	2 x 180 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Piment rouge	1 x 15 g**	1 x 15 g
Fromage râpé 7)	1 x 50 g	1 x 100 g
Crème demi-écrémée aigre 7)	1 x 100 g	2 x 100 g
Mélange d'épices « Hello Fiesta »	1 x 4 g	1 x 6 g
Mélange d'épices « Hello Smokey » 9)	1 x 3 g	2 x 3 g
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 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. 930 g)
Valeur calorique	443 kJ/ 106 kcal	4 098 kJ/ 979 kcal
Lipides	4,53 g	41,90 g
- dont acides gras saturés	1,35 g	12,45 g
Glucides	11,93 g	110,38 g
- dont sucre	3,77 g	34,86 g
Protéines	2,90 g	26,86 g
Sel	0,456 g	4,224 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 : **7)** lait (comprenant du lactose) **9)** moutarde

(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 supérieure/inférieure (chaleur tournante 200 °C).

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. Enfournier à mi-hauteur 30 à 35 min. jusqu'à ce que les patates soient tendres.



2 Couper les légumes

Éplucher l'oignon, couper une moitié en fines rondelles et l'autre moitié en gros dés.

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

Dans un saladier, mélanger les rondelles d'oignon et le poivron avec 1 cs [2 cs] d'huile*, le « Hello Smoky Paprika », du sel* et du poivre*.



3 Cuire les légumes

Répartir les rondelles d'oignons et les poivrons sur une deuxième plaque de cuisson recouverte de papier cuisson, la placer au four sous la plaque avec les patates douces et laisser cuire 15 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Couper les tomates en gros dés et les ajouter aux légumes pour les faire cuire au four durant les 5 dernières minutes de cuisson.

Peler l'ail. Couper le piment en deux dans le sens de la longueur, enlever les graines et hacher finement les moitiés (attention : piquant !).



4 Commencer le chili

Dans une grande poêle, chauffer à feu moyen 1 cs [2 cs] d'huile*. et faire revenir les dés d'oignon 4 à 5 minutes.

Presser l'ail dans la poêle et ajouter la quantité souhaitée de piment haché (attention, piquant !). Faire revenir 1 min.

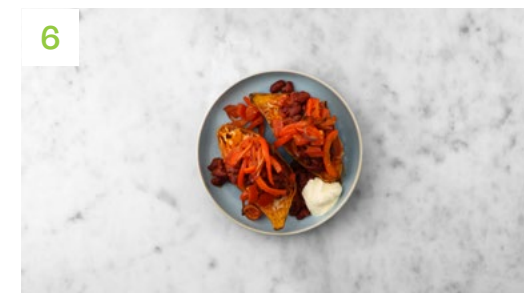
Ajouter la sauce tomate et le mélange d'épices « Hello Fiesta » aux oignons et laisser mijoter environ 15 minutes jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



5 Préparer le dip à la crème aigre

Puis égoutter les haricots rouges dans une passoire et rincer brièvement à l'eau*. 5 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les haricots rouges au chili, saler* et poivrer*.

Dans un bol, mélanger la crème demi-écrémée aigre avec du sel* et du poivre*.



6 Dresser

Une fois la cuisson terminée, retourner les moitiés de patates douces, parsemer de 2 cc [4 cc] de beurre* et de fromage râpé, puis écraser l'intérieur avec une fourchette.

Placer les moitiés de patates douces dans des assiettes, étaler le chili dessus et disposer les légumes. Déguster avec le dip à la crème aigre.

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/



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.