









Rauchiges Süsskartoffel-Chili mit Babyspinat

Gericht verursacht 50% weniger CO₂e durch Zutaten

Vegan Klimaheld 30 – 40 Minuten • 681 kcal • Tag 3 kochen



-  Süsskartoffel
-  Tomaten
-  Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“
-  Zwiebel
-  Knoblauchzehe
-  rote Peperoncini
-  Mais
-  Cannellinibohnen
-  stückige Tomaten
-  Gewürzmischung „Hello Fiesta“
-  Limette, ungewachst
-  veganes cremiges Sojaprodukt
-  Babyspinat
-  Frühlingszwiebel

Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

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
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. 897 g)
Brennwert	318 kJ/ 76 kcal	2848 kJ/ 681 kcal
Fett	1.9 g	16.8 g
– davon ges. Fettsäuren	0.3 g	2.5 g
Kohlenhydrate	10.5 g	94.5 g
– davon Zucker	3 g	27.3 g
Eiweiss	2.9 g	25.6 g
Salz	0.47 g	4.24 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!)



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.



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.

Peperoncini

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Peperoncini im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Peperoncinis, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.



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!**).



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.



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.



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.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Smoky sweet potato chilli with baby spinach

Ingredients produce 50% less CO2

Vegan **Eco-friendly** 30–40 minutes • 681 kcal • Cook on day 3



-  Sweet potato
-  Tomatoes
-  "Hello Smoky Paprika" spice mix
-  Onion
-  Garlic clove
-  Red peperoncini
-  Sweetcorn
-  Cannellini beans
-  Chopped tomatoes
-  "Hello Fiesta" spice mix
-  Unwaxed lime
-  Vegan creamy soy product
-  Baby spinach
-  Spring onion

Let's get started

Wash the fruit, vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Vegetable stock powder*, oil*, pepper*, salt*, water*

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 potato	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
Unwaxed lime	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 onion	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. 897 g)
Calories	318 kJ/76 kcal	2848 kJ/681 kcal
Fat	1.9 g	16.8 g
– of which saturated fats	0.3 g	2.5 g
Carbohydrate	10.5 g	94.5 g
– of which sugar	3 g	27.3 g
Protein	2.9 g	25.6 g
Salt	0.47 g	4.24 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!)



Bake 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 potatoes and peppers on a baking tray lined with baking paper, mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, salt*, pepper* and half [all] of the "Hello SmokyPaprika". Bake for 15–20 min. until the sweet potato is cooked but not too soft.



Make the dip

Cut the white and green parts of the spring onion separately into thin rings.

Wash and dry the lime and finely grate 1 tsp. [2 tsp.] of zest. Cut the lime into 4 wedges.

In a small bowl, mix the vegan soy product with the lime zest, white spring onions, salt* and pepper*.

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.



Prepare the chilli

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!).



Finish the chilli

At the end of the cooking time, add the sweet potatoes to the chilli in the pot and mix together. Season again with salt* and pepper* to taste.



On to the next step

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large pot. Lightly sauté the onion strips and garlic for 3–5 min. on a medium heat.

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

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



Serve

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

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

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

Bon appetit!

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

Les ingrédients de ce plat réduisent les émissions de CO2 de 50 %

Végétalien Écologique 30 – 40 minutes • 681 kcal • Cuisiner au 3e jour

19



Patate douce



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



Crème cuisine
végétalienne au soja



Pousses d'épinards



Oignon de printemps



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

C'est parti

Laver les fruits, les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

Eau*, bouillon de légumes en poudre*, poivre*, sel*, huile*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four 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
Patate douce	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. 897 g)
Valeur calorique	318 kJ/ 76 kcal	2848 kJ/ 681 kcal
Lipides	1,9 g	16,8 g
- dont acides gras saturés	0,3 g	2,5 g
Glucides	10,5 g	94,5 g
- dont sucre	3 g	27,3 g
Protéines	2,9 g	25,6 g
Sel	0,47 g	4,24 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 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 four recouverte de papier sulfurisé, mélanger à 1 cs [2 cs] d'huile*, du sel*, du poivre* et la moitié [totalité] du « Hello Smoky Paprika ». Enfourner 15 à 20 min jusqu'à ce que la patate douce soit cuite, mais pas trop tendre.



4 Préparer la sauce

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

Laver le citron vert et râper finement 1 cc [2 cc] de zeste. Couper le citron vert en 4.

Dans un bol, mélanger la crème cuisine végétalienne au soja avec le zeste de citron vert, la partie blanche de l'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.



2 Préparer le chili

Égoutter le maïs et les haricots dans une passoire et les rincer à l'eau jusqu'à obtenir une eau claire.

Couper l'oignon en deux puis en demi-rondelles.

Couper l'ail en petits morceaux.

Couper la tomate en deux puis en dés de 1 cm.

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



5 Terminer le chili

À la fin du temps de cuisson, ajouter la patate douce au chili présent dans la casserole 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*. Y faire suer les lamelles d'oignons et l'ail 3 à 5 min à feu doux.

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

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



6 Dresser

Ne faire fondre que brièvement les pousses d'épinards dans le chili pour que les épinards ne soient pas trop cuits.

Répartir le chili dans des assiettes creuses et arroser de sauce.

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

Vous aimez HelloFresh ?

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

