

# Rauchiges Süsskartoffel-Chili mit Cannellini-Bohnen, Mais und Babyspinat

unter 650 Kalorien | Vegan | Klimaheld | 30 – 40 Minuten • 626 kcal • Tag 3 kochen



-  Süsskartoffel
-  Mais
-  Cannellinibohnen
-  stückige Tomaten
-  Babyspinat
-  Knoblauchzehe
-  rote Peperoncini
-  Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“
-  Gewürzmischung „Hello Fiesta“
-  Zwiebel
-  Koriander

# Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüseraffel, 1 grosser Topf, 1 Gemüeschäler, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Süsskartoffel	1 x 300 g	1 x 600 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
Babypinat	1 x 50 g	1 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
rote Peperoncini	1 x 15 g**	1 x 15 g
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ (9)	0.5 x 3 g**	1 x 3 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	1 x 4 g	2 x 4 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Koriander	1 x 10 g**	1 x 10 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. 740 g)
Brennwert	355 kJ/ 85 kcal	2621 kJ/ 626 kcal
Fett	2 g	14.6 g
– davon ges. Fettsäuren	0.3 g	2.1 g
Kohlenhydrate	12.2 g	90.5 g
– davon Zucker	3.3 g	24.1 g
Eiweiss	3.1 g	22.7 g
Salz	0.56 g	4.14 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

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



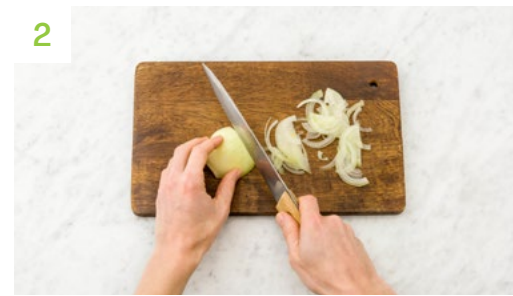
## 1 Süsskartoffel backen

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.

**Knoblauch** fein würfeln.

**Zwiebel** halbieren und in feine Streifen schneiden.

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

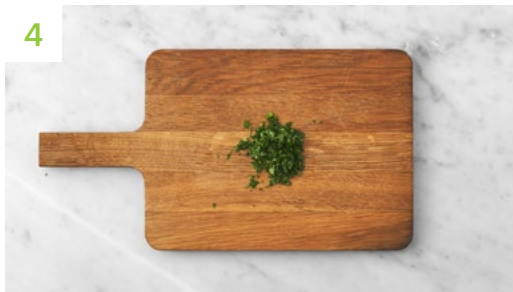


## 3 Weiter geht's

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 **Peperocinistreifen** nach Geschmack (**Achtung: scharf!**) dazugeben.

4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver\***, „Hello Fiesta“ und 50 ml [100 ml] **Wasser\*** unterrühren und 4 – 5 Min. köcheln lassen.



## 4 Kräuter hacken

**Korianderblätter** zusammen fein hacken.



## 5 Chili fertigstellen

Nach dem Ende der Garzeit die **Süsskartoffel** in den Topf zum **Chili** geben und untermengen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Tipp:** Wenn das Chili etwas zu dick ist, gib' noch einen kleinen Schluck Wasser dazu.



## 6 Anrichten

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

**Chili** auf tiefe Teller verteilen und mit gehackten **Kräutern** und nach Belieben mit restlichen **Peperocinistreifen** bestreuen.

## En Guete!

### 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.

### 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 cannellini beans, sweetcorn and baby spinach

Under 650 calories | Vegan | Eco-friendly | 30–40 minutes • 626 kcal • Cook on day 3

19



-  Sweet potato
-  Sweetcorn
-  Cannellini beans
-  Chopped tomatoes
-  Baby spinach
-  Garlic clove
-  Red peperoncini
-  “Hello Smoky Paprika” spice mix
-  “Hello Fiesta” spice mix
-  Onion
-  Coriander

 **Natürlicher Geschmack**

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

# 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 vegetable grater, 1 large pot, 1 vegetable peeler, 1 sieve and 1 small bowl

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Sweet potato	1 x	300 g	1 x	600 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
Baby spinach	1 x	50 g	1 x	100 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Red peperoncini	1 x	15 g**	1 x	15 g
“Hello Smoky Paprika” spice mix 9)	0.5 x	3 g**	1 x	3 g
“Hello Fiesta” spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Coriander	1 x	10 g**	1 x	10 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. 740 g)
Calories	355 kJ/85 kcal	2621 kJ/626 kcal
Fat	2 g	14.6 g
– of which saturated fats	0.3 g	2.1 g
Carbohydrate	12.2 g	90.5 g
– of which sugar	3.3 g	24.1 g
Protein	3.1 g	22.7 g
Salt	0.56 g	4.14 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

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



## 1 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 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”.

Bake for 15–20 min. until the sweet potato is cooked but not too soft.



## 2 Prepare the chilli

Drain the sweetcorn and beans in a sieve.

Finely dice the garlic.

Halve the onion and cut it into thin strips.

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

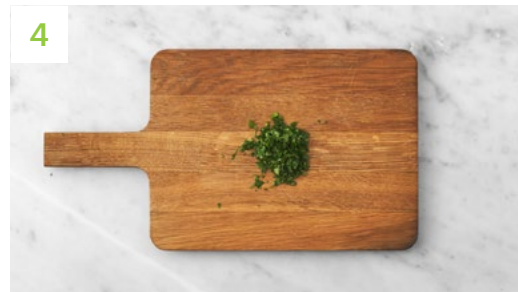


## 3 On to the next step

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 (warning: spicy!) to taste.

Stir in 4 g [8 g] vegetable stock powder\*, the “Hello Fiesta” and 50 ml [100 ml] water\* and simmer for 4–5 min.



## 4 Chop the herbs

Finely chop the coriander leaves.



## 5 Finish the chilli

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

Tip: If the chilli is too thick, add a dash of water.



## 6 Serve

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

Apportion the chilli on deep plates and sprinkle with chopped herbs and the remaining peperoncini strips to taste.

## 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 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/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)



# Chili fumé de patate douce avec haricots blancs, maïs et pousses d'épinards

Moins de 650 calories | Végétalien | Écologique | 30 – 40 minutes • 626 kcal • Cuisiner au 3e jour

19



Patate douce



Maïs



Haricots blancs



Tomates en morceaux



Pousses d'épinards



Gousse d'ail



Piment rouge



Mélange d'épices « Hello Smoky Paprika »



Mélange d'épices « Hello Fiesta »



Oignon



Coriandre



- 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 avec du papier sulfurisé, 1 râpe à légumes, 1 grande casserole, 1 économe, 1 passoire et 1 bol

## Ingrédients pour 2 à

### 4 personnes

	2 portions	4 portions
Patate douce	1 x 300 g	1 x 600 g
Maïs	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
Pousses d'épinards	1 x 50 g	1 x 100 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Piment rouge	1 x 15 g**	1 x 15 g
Mélange d'épices « Hello Smoky Paprika » (9)	0,5 x 3 g**	1 x 3 g
Mélange d'épices « Hello Fiesta »	1 x 4 g	2 x 4 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Coriandre	1 x 10 g**	1 x 10 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. 740 g)
Valeur calorique	355 kJ/ 85 kcal	2621 kJ/ 626 kcal
Lipides	2 g	14,6 g
- dont acides gras saturés	0,3 g	2,1 g
Glucides	12,2 g	90,5 g
- dont sucre	3,3 g	24,1 g
Protéines	3,1 g	22,7 g
Sel	0,56 g	4,14 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

(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.



## 2 Préparer le chili

Égoutter les haricots et le maïs dans une passoire.

Couper l'ail en petits morceaux.

Couper l'oignon en deux et l'émincer.

Couper le piment (attention : piquant !) en deux dans la longueur, l'épépiner et le couper en fines lamelles.



## 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, 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 « Hello Fiesta » à 50 ml [100 ml] d'eau\* et laisser mijoter 4 à 5 min.



## 4 Hacher les herbes

Hacher finement ensemble les feuilles de coriandre.



## 5 Terminer le chili

À la fin du temps de cuisson, ajouter la patate douce au chili présent dans la casserole et mélanger. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.

Astuce : Si le chili est un peu trop épais, ajoutez un peu d'eau.



## 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 saupoudrer d'herbes hachées et, selon les goûts, parsemer du reste des lamelles de piment.

## Bon appétit !

### 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.

### Vous aimez HelloFresh ?

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

