



CHILI-SÜSSKARTOFFEL-KUMPIR,

dazu ein cremiger Dip



ROTE LINSEN

Rote Linsen haben eigentlich eine braune Schale. Da sie aber geschält verkauft werden und der Kern rötlich ist, sind sie als rote Linsen bekannt.



Süßkartoffel



stückige Tomaten



Knoblauchzehe



Kidneybohnen



gelbe Peperoni



rote Zwiebel



rote Linsen



Gewürzmischung „HelloMexico“



rote Cherry-Tomaten



rauchiges Gewürz



Tex-Mex-Käse-Mischung



saurer Halbrahm



Peperoncini

35 Minuten

Stufe 1

veggie

leichter Genuss

Auch in diesem Jahr ist die sogenannte Fusionsküche total im Trend. Dabei werden landestypische Zutaten aus unterschiedlichen Regionen miteinander kombiniert. Wir haben uns entschieden ein Gericht zu kreieren, bei dem wir türkischen Kumpir mit mexikanischem Peperoncini sin Carne vereinen. Dabei herausgekommen ist ein wahres kulinarisches Highlight! Lass Dir dieses **ballaststoffreiche** Gericht schmecken!

Wasche das **Gemüse** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 Knoblauchpresse**, **1 Sieb**, **1 grosse Bratpfanne** (mit **Deckel**) und **1 kleine Schüssel**.



1 LINSEN EINWEICHEN

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

Rote Linsen in einer kleinen Schüssel mit kaltem Wasser bedecken.



2 SÜSSKARTOFFEL BACKEN

Ungeschälte **Süsskartoffeln** längs halbieren und vorsichtig mehrmals mit einer Gabel einstechen.

Mit **Olivenöl***, **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.



3 GEMÜSE SCHNEIDEN

Zwiebel abziehen, die **Hälfte** in dünne Ringe schneiden. Den Rest grob würfeln.

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

Cherry-Tomaten, **Zwiebelringe** und **Peperonistreifen** mit **Öl***, **rauchigem Gewürz**, **Salz*** und **Pfeffer*** marinieren.

Zwiebelringe und **Peperonistreifen** während der letzten 15 Min. mitbacken. In den letzten 5 Min. die **Cherry-Tomaten** mitbacken.



4 PEPERNCINI BEGINNEN

Knoblauch abziehen.

Peperoncini längs halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Peperoncini** fein hacken.

In einer grossen Bratpfanne **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen und **Zwiebelwürfel** darin 4 – 5 Min. anbraten.

Knoblauch dazupressen, gehackten **Peperoncini** (**Achtung: scharf!**) zugeben und beides 1 Min. weiterbraten. **Rote Linsen** in ein Sieb abgiessen und zugeben.



5 PEPERNCINI FORTSETZEN

Stückige Tomaten und **Gewürzmischung „HelloMexico“** zu den **Zwiebeln** geben und abgedeckt ca. 15 Min. köcheln lassen.

Kidneybohnen in ein Sieb abgiessen und mit Wasser abspülen, bis es klar durchläuft.

5 Min. vor Ende der Garzeit **Kidneybohnen** zugeben und **Chili** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 DIP ZUBEREITEN

saurer Halbrahm mit **Salz*** und **Pfeffer*** vermischen.

ANRICHTEN

Nach dem Backen **Süsskartoffelhälften** umdrehen, **Butter*** und **Käsemischung** darüber verteilen und das Innere mit einer Gabel zerdrücken.

Süsskartoffelhälften auf Teller geben, **Peperoncini** und **Ofengemüse** darauf anrichten und mit **Dip** geniessen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
rote Linsen	1 x	50 g	1 x	100 g
Süsskartoffel	2 x	300 g	4 x	300 g
rote Zwiebel	1 x	80 g	2 x	80 g
gelbe Peperoni	1 x	180 g	2 x	180 g
rote Cherry-Tomaten	1 x	150 g	1 x	300 g
rauchiges Gewürz	1 x	2 g	1 x	4 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Peperoncini	1 x	15 g	1 x	15 g
stückige Tomaten (Pkg.)	1 x	390 g	2 x	390 g
Gewürzmischung „HelloMexico“	1 x	3 g	1 x	6 g
Kidneybohnen (Pkg.)	1 x	380 g	2 x	380 g
saurer Halbrahm 5)	1 x	150 g	1 x	150 g
Tex-Mex-Käse-Mischung 5)	1 x	50 g	1 x	100 g
Olivenöl*		½ EL		1 EL
Öl*		je ½ EL		je 1 EL
Butter* 5)		½ EL		1 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen verdoppeln].
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	321 kJ/77 kcal	3312 kJ/792 kcal
Fett	1 g	14 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	6 g
Kohlenhydrate	12 g	121 g
– davon Zucker	3 g	34 g
Eiweiss	3 g	35 g
Ballaststoffe	3 g	28 g
Salz	0 g	3 g

ALLERGENE

5) Milch

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

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



#HelloFreshCH

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
 +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



CHILLI AND SWEET POTATO KUMPIR

with a creamy dip



RED LENTILS

Red lentils actually have a brown shell. But since they are sold peeled and the kernel is reddish, they are known as red lentils.



Sweet potato



Broken tomatoes



Garlic cloves



Kidney beans



Yellow pepper



Red onions



Red lentils



"HelloMexico" spice mix



Red cherry tomatoes



Smoky spices



Tex-Mex cheese mixture



Sour cream



Red chilli

35 minutes

Level 1

Veggie

Light meal

This year, once again, so-called fusion cuisine is totally in vogue. In this process, country-specific ingredients from different regions are combined with each other. We decided to create a dish where we combine Turkish kumpir with Mexican chilli sin carne. The result is a real culinary highlight! Enjoy this dish that is also rich in dietary fibre.

Wash the **vegetables**.

You will also need: **1 baking tray with baking paper**, **1 garlic press**, **1 sieve**, **1 large frying pan** (with lid) and **1 small bowl**.



1 SOAK LENTILS

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

Cover the **red lentils** with cold water in a small bowl.



2 BAKE SWEET POTATOES

Halve unpeeled **sweet potatoes** lengthways and carefully prick them several times with a fork.

Season with **olive oil***, **salt*** and **pepper*** and put them on a baking tray lined with baking paper with the inside facing downwards.

Bake in the oven on the middle shelf for 30-35 min. until they are soft.



3 CHOP VEGETABLES

Peel **onion** and cut **half** into thin rings. Coarsely dice the rest. Halve **yellow pepper**, remove seeds and cut **pepper** halves into strips 1 cm wide.

Marinate **cherry tomatoes**, **onion rings** and **pepper strips** with **oil***, **smoky spices**, **salt*** and **pepper***.

Bake **onion rings** and **pepper strips** for the last 15 min. Bake the **cherry tomatoes** for the last 5 min.



4 START CHILLI

Peel the **garlic**. Halve **chilli** lengthways, remove core and finely chop the **chilli**.

Heat **oil*** in a large frying pan on medium heat and sauté diced **onion** for 4-5 min.

Press in **garlic**, add chopped **chilli** (**warning: spicy!**) and fry both for 1 min. more. Drain **red lentils** in a sieve and add them.



5 FINISH CHILLI

Add **broken tomatoes** and "**HelloMexico**" **spice mix** to the **onions**, cover, and simmer for approx. 15 min.

Drain **kidney beans** in a sieve and rinse with water until it runs clear.

5 min. before the end of the cooking time, add **kidney beans** and season **chilli** with **salt*** and **pepper***.



6 PREPARE DIP

Mix **sour cream** with **salt*** and **pepper***.

ARRANGE

When they are baked, turn the **sweet potato** halves over, apportion the **butter*** and **cheese mixture** over them and crush the inside with a fork.

Put the **sweet potato** halves onto plates, top with **chilli** and **baked vegetables** and enjoy with the **dip**.

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Red lentils	1 x	50 g	1 x	100 g
Sweet potato	2 x	300 g	4 x	300 g
Red onions	1 x	80 g	2 x	80 g
Yellow pepper	1 x	180 g	2 x	180 g
Red cherry tomatoes	1 x	150 g	1 x	300 g
Smoky spices	1 x	2 g	1 x	4 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Red chilli	1 x	15 g	1 x	15 g
Chunky tomatoes (pack)	1 x	390 g	2 x	390 g
"HelloMexico" spice mix	1 x	3 g	1 x	6 g
Kidney beans (pkt.)	1 x	380 g	2 x	380 g
Sour cream 5)	1 x	150 g	1 x	150 g
Tex-Mex cheese mixture 5)	1 x	50 g	1 x	100 g
Olive oil*		½ tbsp.		1 tbsp.
Oil*		½ tbsp. each		1 tbsp. each
Butter* 5)		½ tbsp.		1 tbsp.
Salt*, pepper*		According to taste		

The quantities above are the minimum quantities.

* 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	100 g	PORTION
Calories	321 kJ/77 kcal	3312 kJ/792 kcal
Fat	1 g	14 g
- incl. saturated fats	1 g	6 g
Carbohydrate	12 g	121 g
- incl. sugar	3 g	34 g
Protein	3 g	35 g
Dietary fibre	3 g	28 g
Salt	0 g	3 g

ALLERGENS

5) Milk

This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).



#HelloFreshCH

We love feedback! Call us or write to us:

+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



KUMPIR AU PIMENT ET À LA PATATE DOUCE, accompagné d'un dip crémeux



LENTILLES CORAIL

Les lentilles corail ont en fait une coquille marron. Mais comme elles sont vendues déjà épluchées et que l'intérieur est plutôt rouge, on les connaît sous le nom de lentilles corail.



Patate douce



Tomates en morceaux



Gousse d'ail



Haricots rouges



Poivron jaune



Oignon rouge



Lentilles corail



Mélange d'épices « HelloMexico »



Tomates cerises rouges



Épices fumées



Mélange de fromage tex-mex



Crème aigre



Piment rouge

35 minutes

Niveau 1

Veggie

Régal léger

Cette année encore, la cuisine fusion est très tendance. Elle combine des ingrédients typiques de différentes régions. Nous avons décidé de créer un plat dans lequel nous unissons le kumpir turc et le chili sin carne mexicain. Il en ressort un véritable régal culinaire ! Savourez ce plat riche en fibres !

Laver les **légumes**.

Pour réaliser cette recette, il vous faut **1 plaque de four, du papier sulfurisé, 1 presse-ail, 1 passoire, 1 grand poêle (avec couvercle) et 1 petit saladier**.



1 FAIRE TREMPER LES LENTILLES

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

Mettre les **lentilles corail** dans un petit saladier et les recouvrir d'eau froide.



2 FAIRE CUIRE LES PATATES DOUCES

Couper les **patates douces** en deux dans le sens de la longueur sans les éplucher et les piquer à plusieurs reprises avec une fourchette.

Arroser d'**huile d'olive***, **saler*** et **poivrer*** et poser le côté coupé sur la plaque recouverte de papier sulfurisé.

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



3 COUPER LES LÉGUMES

Peler les **oignons**, les couper **en deux** puis en fines rondelles. Couper le reste grossièrement en dés. Fendre le **poivron jaune** en deux, enlever les graines et couper en lamelles d'1 cm.

Faire mariner les **tomates cerises**, les rondelles d'**oignon** et les lamelles de **poivron** dans de l'**huile***, des **épices fumés**, du **sel*** et du **poivre***. Mettre les **rondelles d'oignon** et les lamelles de **poivron** au four les 15 dernières minutes. Ajouter les **tomates cerises** les 5 dernières minutes.



4 COMMENCER LE CHILI

Peler l'**ail**. Couper le **piment** en deux dans la longueur, enlever les graines et le hacher finement.

Dans une grande poêle, chauffer l'**huile*** à feu moyen et faire blondir les dés d'**oignon** 4 à 5 min.

Y presser l'**ail**, ajouter le **piment** (**attention : piquant !**) et laisser dorer 1 min. Égoutter les **lentilles** dans une passoire et les ajouter.



5 CONTINUER LE CHILI

Ajouter les **tomates concassées** et le **mélange d'épices « HelloMexico »** aux **oignons**, couvrir et laisser mijoter env. 15 min.

Égoutter les **haricots rouges** dans une passoire et les rincer à l'eau jusqu'à ce qu'elle soit claire. 5 min. avant la fin du temps de cuisson, ajouter les **haricots rouges**. **Saler*** et **poivrer*** le **chili**.



6 PREPARER LE DIP

Mélanger crème fraîche, **sel*** et **poivre***. Une fois cuites, retourner les **patates douces**, les recouvrir de **beurre** et du **mélange de fromage**, puis écraser l'intérieur avec une fourchette.

Placer les patates douces sur les assiettes, dresser le **chili** et les **légumes au four** et déguster avec le dip.

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Lentilles corail	1 x	50 g	1 x	100 g
Patate douce	2 x	300 g	4 x	300 g
Oignon rouge	1 x	80 g	2 x	80 g
Poivron jaune	1 x	180 g	2 x	180 g
Tomates cerises rouges	1 x	150 g	1 x	300 g
Épices fumées	1 x	2 g	1 x	4 g
Gousse d'ail	1 x	4 g	2 x	4 g
Piment rouge	1 x	15 g	1 x	15 g
Boîte de tomates en morceaux	1 x	390 g	2 x	390 g
Mélange d'épices « HelloMexico »	1 x	3 g	1 x	6 g
Haricots rouges (paquet)	1 x	380 g	2 x	380 g
Crème aigre 5)	1 x	150 g	1 x	150 g
Mélange de fromage tex-mex 5)	1 x	50 g	1 x	100 g
Huile d'olive*		½ cs		1 cs
Huile*		½ cs chaque		1 cs chaque
Beurre* 5)		½ cs		1 cs
Sel*, poivre*				selon les goûts

Les indications ci-dessus se rapportent à des quantités minimales.

* Ingrédients à avoir chez soi.

📦 Tenez 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	100 g	PORTION
Valeur calorique	321 kJ/77 kcal	3312 kJ/792 kcal
Graisse	1 g	14 g
- dont acides gras saturés	1 g	6 g
Glucides	12 g	121 g
- dont sucre	3 g	34 g
Protéines	3 g	35 g
Fibres	3 g	28 g
Sel	0 g	3 g

ALLERGÈNES

5) lait

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).



Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous : +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch