



Hackfleisch-Chili mit Süßkartoffelpüree und Erdnuss

Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
🍲 35min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, rot	1 St.
Karotten	2 St.
Petersilie, frisch	20 g
Bio Limetten	1 St.
Erdnuskerne	4 EL
Öl	2 EL
Hackfleisch, gemischt	600 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zucker	
Chili, gemahlen	0.5 TL
Tomaten, gehackt	400 g
Süßkartoffeln	800 g
Kidneybohnen	250 g
Butter	2 EL
Crème fraîche	100 g

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, große Pfanne, Sieb, Pürierstab

1. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Karotten schälen, Enden entfernen und grob raspeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und hacken. Limette halbieren, von einer Hälfte den Saft auspressen, andere Hälfte vierteln. Erdnüsse grob hacken.
2. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Hackfleisch ca. 3 Min. anbraten. Zwiebeln und Karotten zugeben, mit Salz, Pfeffer, Zucker und Chili würzen und nochmals ca. 4 Min. braten. Mit gehackten Tomaten ablöschen und auf mittlerer Stufe ca. 15 Min. köcheln.
3. Süßkartoffeln schälen und grob würfeln. In einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen und zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 15 Min. weich garen.
4. Kidneybohnen in ein Sieb abgießen. Zum Chili geben und mit Limettensaft, Salz, Pfeffer, Chili würzig abschmecken.
5. Süßkartoffeln mithilfe des Deckels abgießen. Butter und Crème fraîche zugeben und fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Süßkartoffelpüree auf Teller geben. Scharfes Chili darauf verteilen und mit Petersilie, Erdnüssen und Limettenspalten garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	838 kcal
Kohlenhydrate	70 g
Eiweiß	39 g
Ballaststoffe	14 g
Fette	46 g