



# Vegetarisches Chili mit Süßkartoffeln

Zeit gesamt  
35min

Zubereitungszeit  
35min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 6 Portionen

Zwiebeln, gelb	2 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Öl	2 EL
Tomatenmark	2 EL
Rotwein, trocken	100 ml
Tomaten, gehackt	850 g
Gemüsebrühe	350 ml
Salz	
Chili, gemahlen	
Oregano, getrocknet	
Zucker	1 TL
Süßkartoffeln	1 St.
Bio Limetten	1 St.
Schnittlauch, frisch	10 g
saure Sahne	200 g
Kidneybohnen	400 g
Mais aus der Dose	400 g

## Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, Sieb

1. Zwiebel halbieren, schälen und grob würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. In einem Topf Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und beides darin ca. 1–2 Min. farblos anschwitzen. Tomatenmark zugeben und ca. 1 Min. mitbraten.
2. Mit Rotwein ablöschen, Tomaten samt Flüssigkeit und Gemüsebrühe zugeben. Mit Salz, 1 TL Chilipulver, Oregano und 1 TL Zucker würzen, alles aufkochen und auf mittlerer Stufe ca. 5–6 Min. köcheln.
3. Derweil Süßkartoffeln schälen, Enden entfernen und in ca. 2–3 cm große Stücke würfeln. Süßkartoffelwürfel zum Chili geben und ca. 15–20 Min. darin weich köcheln.
4. Mittlerweile Limette waschen, halbieren und Saft auspressen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Für den Dipp in einer Schüssel saure Sahne mit etwas Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Kidneybohnen und Mais in ein Sieb geben, abspülen und gründlich abtropfen lassen. Beides zum Chili geben und darin ca. 2 Min erwärmen. Chili mit etwas vom übrigen Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt [Knoblauch-Thymian-Brot vom Grill](#).

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	347 kcal
Kohlenhydrate	52 g
Eiweiß	10 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	11 g