Rezept

Süßkartoffel-Chili

Ein Rezept von Süßkartoffel-Chili, am 12.10.2024

Zutaten

500 g	Süßkartoffeln
	Salz
2 TL	Kreuzkümmelsamen
200 g	Petersilienwurzeln
2-3	Knoblauchzehen
1 Dose	schwarze Bohnen (240 g Abtropfgewicht)
1 Bund	Koriandergrün
800 g	stückige Tomaten (Dose)
2 TL	getrockneter Oregano
50 ml	zubereiteter Espresso
4 EL	Olivenöl
2 TL	Cayennepfeffer
1 TL	Fenchelsamen
1	große Zwiebel
1	kleine frische rote Chilischote
1 Dose	Kidneybohnen (265 g Abtropfgewicht)
500 - 600 ml	Gemüsebrühe
1 TL	Zimtpulver
25 g	Bitterschokolade (70 % Kakaoanteil)
2 EL	Aceto balsamico

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 445 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 220° vorheizen. Die Süßkartoffeln schälen, in ca. 2 cm große Würfel schneiden und auf einem Backblech mit 2 EL Olivenöl, ½ TL Salz und je 1 TL Cayennepfeffer, Kreuzkümmel- und Fenchelsamen mischen. Die Süßkartoffeln im Ofen (Mitte) ca. 25 Min. backen, bis sie goldbraun geröstet und weich sind. Dabei die Kartoffelwürfel zwischendurch einmal wenden.

2. Inzwischen die Petersilienwurzeln putzen, schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Chili längs halbieren, entkernen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Bohnen in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Den Koriander waschen, trocken schütteln, die Blättchen abstreifen und beiseitestellen. Die Korianderstängel fein hacken.

3. In einem Topf die übrigen 2 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Petersilienwurzeln darin 3 Min. bei mittlerer Hitze andünsten. Chili sowie je 1 TL Cayennepfeffer und Kreuzkümmel hinzufügen und kurz mit andünsten. 500 ml Gemüsebrühe, Tomatenstückchen, Zimt, Oregano, etwas Salz, Bohnen und gehackte Korianderstängel hinzufügen und alles aufkochen. Das Chili offen ca. 20 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis es sämig eingekocht ist. Dickt das Chili zu sehr ein, noch etwas Gemüsebrühe unterrühren.

4. Die Schokolade in kleine Stückchen brechen und mit Espresso und Balsamico unter das Chili rühren, sodass sie schmilzt.

5. Das Chili abschmecken und evtl. mit Salz nachwürzen. Das heiße Chili auf Teller verteilen und die gerösteten Süßkartoffelstücke daraufgeben. Alles mit den Korianderblättchen bestreuen.