

Süßkartoffel-Chili mit schwarzen Bohnen

2-3 Portionen

Zutaten

- 20 g Öl
- 200 g rote Paprika, in Stücken (2 cm)
- 170 g rote Zwiebeln, in Spalten
- 300 g Süßkartoffeln, in Würfeln (2 cm)
- 200 g Wasser
- 200 g Tomaten, in Stücken
- 2 geh. TL Gewürzpaste für Gemüsebrühe, selbst gemacht oder 2 Würfel Gemüsebrühe (für je 0,5 l)
- 1 TL Kreuzkümmel (Cumin), gemahlen
- 1 TL Chiliflocken, getrocknet
- 1 TL Paprika edelsüß
- 2 TL Knoblauch, gemahlen (optional)
- 2 TL Kakao
- 1 TL Salz
- $\frac{1}{2}$ TL Pfeffer
- 200 g Schwarze Bohnen, aus der Dose, abgetropft
- 150 g Mais, aus der Dose, abgetropft
- 4 – 8 EL Saure Sahne
- frische Chili, in Scheiben (2 mm), zum Garnieren
- Koriander, frisch, zum Garnieren
- Tortilla-Chips zum Garnieren (optional)

Zubereitung

1. 15 g Öl und rote Paprika in den Mixtopf geben und **Anbraten**.
2. Restliche 5 g Öl und Zwiebeln zugeben und **Anbraten**.
3. Süßkartoffeln, Wasser, Tomaten, Gewürzpaste,

Kreuzkümmel, Chiliflocken, Paprika, Knoblauch, Kakao, Salz und Pfeffer zugeben und 10 Min./100°C/Linkslauf/Stufe Löffel kochen.

4. Schwarze Bohnen und Mais zugeben, 5 Min./100°C/Linkslauf/Stufe Löffel kochen, auf 2 Schüsseln verteilen und pro Schüssel 1-2 EL Saure Sahne zugeben.
5. Süßkartoffel-Chili mit Chili, Koriander und Tortilla-Chips garniert servieren.

