



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 gemahlen | |
| 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, SILVERCREST Stabmixer/ 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 |