



Herbstlich mildes Kürbis-Chili mit selbstgemachtem Kräuter-Käse-Baguette

 Dauer
35 min.

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Kidneybohnen	255 g
Mais aus der Dose	285 g
Zwiebeln, gelb	2 St.
Hokkaidokürbis	600 g
Öl	2 Esslöffel
Tomaten, gehackt	850 g
Balsamicoessig, hell	2 Esslöffel
Zucker	
Kreuzkümmel	
Chili, gemahlen	
Salz	
Thymian, frisch	10 g
Butter	4 Esslöffel
Gouda, gerieben	150 g
Baguette	2 St.
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

Backofen auf 190 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Kidneybohnen und Mais in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Zwiebeln halbieren, schälen und fein würfeln. Kürbis waschen, halbieren, mit einem Löffel die Kerne herauskratzen und den Kürbis in Würfel schneiden.

In einem Topf 2 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Zwiebel- und Kürbiswürfel darin ca. 4 Min. anbraten. Kidneybohnen, Mais und gehackte Tomaten zugeben, mit Balsamico, Zucker, Kreuzkümmel, Chili und Salz würzen. Das Chili auf mittlerer Stufe unter gelegentlichem Rühren zugedeckt ca. 20 Min. köcheln.

Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen streifen und fein hacken. In einer Schüssel Butter, Gouda und die gehackten Kräuter mit Salz verrühren.

Baguettes vorsichtig der Länge nach im Abstand von ca. 2–3 cm quer ein-, aber nicht durchschneiden. Mit einem Teelöffel Kräuterbutter in den Einschnitten der Baguettes verteilen und Kräuter-Käse-Baguettes anschließend auf einem Backblech im Ofen ca. 10 Min. goldgelb backen.

Kürbis-Chili ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Teller verteilen und mit den Kräuter-Käse-Baguettes servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Wenn du dein Kürbis-Chili etwas abwechslungsreicher gestalten möchtest, kannst du es zusätzlich mit 1 Prise Zimt würzen oder kurz vor dem Servieren etwas geriebene dunkle Schokolade unterrühren. Das Schokoladen- und das Chiliaroma ergänzen sich geschmacklich hervorragend.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	793 kcal		
Kohlenhydrate	91 g	Ballaststoff	12 g
Eiweiß	28 g	Fette	39 g