Herbstlich mildes Kürbis-Chili mit selbstgemachtem Käse-Kräuterbaguette

Zeit gesamt 35min

Zubereitungszeit 35min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

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

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlerer Topf mit Deckel, Backblech mit Backpapier, Sieb

1. 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.

2. 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.

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

4. 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 Käse-Kräuterbaguettes anschließend auf einem Backblech im Ofen ca. 10 Min. goldgelb backen.

5. Kürbis-Chili ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Teller verteilen und mit den Käse-Kräuterbaguettes 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	725 kcal
Kohlenhydrate	91 g
Eiweiß	27 g
Ballaststoffe	13 g
Fette	31 g