

---

# Süßkartoffel-Chili - Thermomix®

## Vegetarisches Chili mit Süßkartoffeln | Im Thermomix TM31

von Vanys Küche | Fudii.online



© Bild & Rezeptidee von Vanys Küche - Fudii.online

**Vorbereitung:** 15 Min. | **Koch-/Backzeit:** 55 Min. | **Gesamt:** 70 Min.

### Zutaten:

800 g Süßkartoffeln, in Würfel  
5 EL Olivenöl  
1 Zwiebel(n), halbiert  
2 Knoblauchzehe(n)  
250 g Paprika (rote oder gelbe), in mundgerechte Stücke  
2 Dose(n) Tomaten, stückige (je 400 g)  
1 Dose(n) Kidneybohnen (Abtropfgewicht 530 g)  
1 Dose(n) Kichererbsen (Abtropfgewicht 265 g)  
100 g Schmand  
Petersilie zum Garnieren  
Zimt  
Salz  
Chiliflocken  
Cayennepfeffer

### Zubereitung:

Für das **Süßkartoffel-Chili** den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Süßkartoffeln schälen, würfeln und in eine Schüssel geben. 3 EL Olivenöl, je 1 Messerspitze Zimt, etwas Salz und Cayennepfeffer drüber geben und gut vermengen.

Süßkartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im Backofen 20 - 30 Minuten weich backen.

Zwiebel und Knoblauch in den Mixtopf geben und für **5 Sekunden / Stufe 5** zerkleinern. Mit dem Spatel alles runter in die Mitte schieben.

2 EL Olivenöl dazugeben und für **2 Minuten / Varoma / Stufe 1** dünsten.

Paprika in mundgerechte Stücke schneiden und zusammen mit den Tomaten in den Mixtopf geben. Mit einer Prise Zimt, ½ TL Salz, ½ TL Cayennepfeffer und evtl. Chiliflocken würzen (nach Belieben auch stärker würzen!) und alles für **15 Minuten / 100°C / Linkslauf / Stufe 1** kochen.

Die abgetropften Kichererbsen und Bohnen zugeben und ein paar Sekunden im **Linkslauf / Stufe 3** vermengen und anschließend für **5 Minuten / 90°C / Linkslauf / Stufe 1** erhitzen.

Zusammen mit den Süßkartoffeln servieren. Einen Klecks Schmand darauf geben und mit Petersilie bestreuen.