

Chili con Süßkartoffel in Taco Cups

8 Portionen

Zubereitungszeit: 45 Minuten

450 g Süßkartoffeln	waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden.
1 kleine rote Paprikaschote	waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in kleine Würfel schneiden.
150 g Zwiebeln	und
2 Knoblauchzehen	schälen und in kleine Würfel schneiden. In einem Topf
1 EL THOMY Reines Rapsöl	heiß werden lassen. Erst Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten, restliches Gemüse zugeben und mit dünsten.
1 Dose (212 ml) Kidneybohnen	abgießen, abspülen und mit
1 Dose (400 g) stückige Tomaten	zugeben und unterrühren. Mit
3 TL Maggi Food Travel Würzmischung Deine Prise Cancun	abschmecken. Offen ca. 20 Min. bei geringer Wärmezufuhr köcheln lassen, bis die Süßkartoffeln gar sind. Nach
Salz	Geschmack mit würzen.
8 weiche Tortilla-Fladen	Backofen auf 190°C Ober-/Unterhitze (160°C Umluft) vorheizen.
80 g Cheddar-Käse, gerieben	(Durchmesser 20 cm) in den Mulden einer Muffin-Form verteilen. Dafür die Fladen etwas zusammenfalten. Das Chili con Süßkartoffel darin verteilen. Mit
	bestreuen und im Backofen auf der mittleren Schiene ca. 15 Min. backen. Mit Guacamole oder Schmand mit gehacktem Koriander servieren.

MAGGI KOCHSTUDIO
Ernährungsinfo:



Je Portion:

B: 1132 kJ (270 kcal)

N: E: 9 g, KH: 40 g, F: 7 g