



Leichter kochen,
besser essen!

hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de



KW 16 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)
2015

Weitgereister, mexikanischer Salat - vegetarisch mit Grillkäse – bekannt aus unserem Werbespot

Erkennst Du es? Von Mexico bis ans Filmset - das ist hier das Motto. Dieses Gericht kochen wir in unserer aktuellen TV-Werbung. Für Dich haben wir die vegetarische Variante zusammengestellt. Also roll den roten Teppich aus für unseren Mexikanischen Salat und lass es Dir schmecken. Guten Appetit!



schwarze Bohnen



rote Paprika



gelbe Paprika



Koriander



Avocado



Limette



Kirschtomaten



Knoblauch



Grillkäse



Tortilla Chips

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
schwarze Bohnen	1 Dose	2 Dosen
rote Paprika	1	2
gelbe Paprika	1	2
Koriander	5 g	10 g
Avocado	1	2
Limette	1	2
Kirschtomaten	200 g	400 g
Knoblauch ⊕	1/8	1/4
Grillkäse 7)	125 g	250 g
Tortilla Chips 1)	50 g	100 g

⊕ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 7) Lactose

Nährwerte pro Person

Kalorien: 832 kcal
 Kohlenhydrate: 53 g,
 Fett: 52 g, Eiweiß: 28 g
 Ballaststoffe: 20 g

Gut im Haus zu haben

Salz, Pfeffer, Olivenöl (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Was zum Kochen gebraucht wird

Schüssel, Pfanne



1 Schwarze Bohnen abgießen. **Paprikas** waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. **Koriander** (**Koriander** ist nicht jedermanns Sache, lieber erst probieren) waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken.



2 Bohnen, Paprikawürfel, nach Geschmack **Koriander** mit 2 EL **Olivenöl** in einer Schüssel vermischen und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Bis zum Anrichten ziehen lassen.



3 Avocado mit einem großen Messer vorsichtig in der Mitte rundherum bis zum Kern einschneiden. Dann in zwei Hälften teilen und den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch würfeln und herauslösen. **Limette** entsaften. **Tomaten** waschen und vierteln. **Knoblauch** abziehen und fein hacken.



4 Avocado, **Knoblauch**, 1 EL **Limettensaft**, **Tomaten** sowie **Salz** und **Pfeffer** gut verrühren und bis zum Anrichten ziehen lassen.

5 In einer Pfanne 1 EL **Olivenöl** erhitzen und **Grillkäse** auf jeder Seite 2-3 Min. knusprig braten.

6 Mexikanischen Salat auf Teller geben, Avocado-Tomaten-Mischung darauf verteilen und mit **Grillkäse** und **Tortilla Chips** servieren.