



# Grüner Daumen! Salat mit Avocado Kaiserschoten & gerösteten Harissa-Süßkartoffeln

Vegan Klimaheld 30 – 40 Minuten • 804 kcal • Tag 3 kochen



- Süßkartoffel
- Kaiserschoten
- Avocado
- Babyspinat
- Zwiebel
- Knoblauchzehe
- Petersilie, glatt
- Zitrone, ungewachst
- Tahini-Paste
- Schwarzkümmel
- Gewürzmischung „Hello Harissa“

Deine Extraportion **Frühlingsgefühl**

Nutze unseren exklusiven 5 € **BLUME 2000** Gutschein\*:  
QR Code scannen & Deine Lieblingsblumen nach  
Hause liefern lassen.



\*ab 24,99 € Mindestbestellwert



# Los geht's

Wasche das Gemüse und Kräuter ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl\*, Zucker\*, Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Knoblauchpresse, 1 hohes Rührgefäß, 1 Pürierstab, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 Gemüseschäler

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Süßkartoffel <b>ES   US   EG   HN</b>	1	1	2
Kaiserschoten	150 g	200 g	300 g
Avocado <b>GT   ES   MX   CL   MA   PE   EG   MZ   CO   DM   IL   ZA   TZ   KE   PT</b>	1	2	2
Babyspinat	100 g	150 g	200 g
Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	2	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
Zitrone, ungewachst <b>ES   ZA   AR</b>	1	1	1
Tahini-Paste <b>3)</b>	25 g	37,5 g**	50 g
Schwarzkümmel	2 g	4 g	4 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	4 g	6 g	8 g

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 570 g)
Brennwert	586 kJ/140 kcal	3366 kJ/804 kcal
Fett	8,5 g	48,5 g
– davon ges. Fettsäuren	1,1 g	6,5 g
Kohlenhydrate	13,7 g	78,7 g
– davon Zucker	4,1 g	23,7 g
Eiweiß	1,7 g	9,9 g
Salz	0,08 g	0,48 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene:** 3) Sesamsamen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **GT:** Guatemala **ES:** Spanien **MX:** Mexiko **CL:** Chile **MA:** Marokko **PE:** Peru **EG:** Ägypten **MZ:** Mosambik **CO:** Kolumbien **DM:** Dominica **IL:** Israel **ZA:** Südafrika **TZ:** Tansania **KE:** Kenia **PT:** Portugal **NL:** Niederlande **US:** Vereinigte Staaten **HN:** Honduras **AR:** Argentinien



## 1 Süßkartoffel backen

**Süßkartoffel** schälen und in 1 cm Würfel schneiden.

**Zwiebel** halbieren und in feine Streifen schneiden.

**Süßkartoffelwürfel, Zwiebelstreifen, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl\***, „Hello Harissa“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** auf einem mit Backpapier belegten Backblech vermengen und im Ofen 25 – 30 Min. backen.



## 4 Dressing pürieren

Gebratenen **Babyspinat** und **Knoblauch** in ein hohes Rührgefäß geben.

**Tahini**, ganze **Petersilie**, **Soft** von 2 [3 | 4] **Zitronenspalten**, 4 EL [6 EL | 8 EL] **Wasser\***, 4 EL [6 EL | 8 EL] **Öl\***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** ebenfalls in das Rührgefäß geben und mithilfe eines Pürierstabs zu einem glatten **Dressing** pürieren.

**Tipp:** Falls das Dressing zu dickflüssig ist, füge esslöffelweise **Wasser\*** hinzu.

### Harissa

Harissa ist eine aus dem afrikanischen Raum stammende scharfe Gewürzmischung, die viel gemahlene Chili beinhaltet. Geh vorsichtig bei der Dosierung um.



## 2 Kleine Vorbereitung

**Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

**Avocado** halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und etwas **Zitronensaft** würzen.

**Kaiserschoten** längs halbieren.



## 5 Kaiserschoten anbraten

Die große Pfanne aus Schritt 3 auswischen und erneut 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl\*** darin erhitzen. **Kaiserschoten** darin 3 – 4 Min. anbraten. Mit **Salz\*** würzen.



## 3 Dressing vorbereiten

In einer großen Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl\*** erhitzen.

Die Hälfte vom **Babyspinat** dazugeben, **Knoblauch** dazu pressen und **salzen\***. **Babyspinat** 2 – 3 Min. anschwitzen, bis er zusammenfällt.

**Tipp:** Wenn Du kein Knoblauch-Fan bist, benutze nur die Hälfte.



## 6 Anrichten

In einer großen Schüssel **Ofengemüse**, **Kaiserschoten**, restlichen **Babyspinat** und die Hälfte des **Dressings** vermengen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Süßkartoffelsalat** auf tiefe Teller verteilen. **Avocado** auf dem **Salat** anrichten, mit etwas **Zitronensaft** beträufeln und mit **Schwarzkümmel** garnieren.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

