

# 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, ungewacht
-  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 **US:** Vereinigte Staaten **HN:** Honduras **NL:** Niederlande **AR:** Argentinien



## 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.



## Dressing pürieren

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

**Tahini**, ganze **Petersilie**, **Saft** 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.



## 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.



## Kaiserschoten anbraten

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



## 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.



## 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>

