

Tropische Salat-Bowl mit Süßkartoffel dazu Avocado und Mango

Vegan 25 – 35 Minuten • 771 kcal • Tag 3 kochen



Süßkartoffel



Mango



Avocado



Salatherz (Romana)



rote Zwiebel



rote Chilischote



Koriander



Minze



Limette, ungewachst



vegane Mayonnaise



vegane weiße Misopaste



Erdnüsse, gesalzen



Gewürzmischung
„Hello Fiesta“



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüsereibe, 1 große Schüssel und 1 Gemüseschäler

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Süßkartoffel ES US EG HN	1	1	2
ZA NL			
Mango PE BR GN CR IL	1	1	2
CI ES GM SN DM ML EC			
Avocado GT ES MX CL MA	1	2	2
PE EG MZ CO DM IL ZA			
TZ KE PT			
Salatherz (Romana)	1	2	2
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
rote Chilischote NL ES MA	1	1	1
Koriander/Minze	10 g	10 g	10 g
Limette, ungewachst BR MX	1	1	2
ES CO			
vegane Mayonnaise	50 g	75 g	100 g
vegane weiße Misopaste	25 g	25 g	50 g
11) 15)			
Erdnüsse, gesalzen 1)	20 g	40 g	40 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	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. 660 g)
Brennwert	492 kJ/117 kcal	3227 kJ/771 kcal
Fett	6,2 g	40,4 g
– davon ges. Fettsäuren	0,8 g	5,5 g
Kohlenhydrate	13 g	85,5 g
– davon Zucker	5,7 g	37,4 g
Eiweiß	1,8 g	11,8 g
Salz	0,35 g	2,31 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: 1) Erdnüsse 11) Soja 15) Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **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 **BR:** Brasilien **GN:** Guinea **CR:** Costa Rica **CI:** Elfenbeinküste **GM:** Gambia **SN:** Senegal **ML:** Mali **EC:** Ecuador **US:** Vereinigte Staaten **HN:** Honduras



1 Süßkartoffel backen

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Süßkartoffel schälen und in 2 cm große Würfel schneiden.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Süßkartoffel und drei Viertel der **Zwiebelstreifen** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.

Mit „**Hello Fiesta**“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Ofen 20 – 25 Min. backen.



4 Gemüse vorbereiten

Mango schälen, vom Kern schneiden und in 1 cm Würfel schneiden.

Chili (Achtung: scharf!) nach Belieben entkernen und in feine Ringe schneiden.

Avocado halbieren, entkernen, **Fruchtfleisch** mit einem Löffel herauslösen und in 0,5 cm dünne Streifen schneiden.

Romanasalat in feine Streifen schneiden.

Erdnüsse in der Packung leicht zerdrücken.

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettreiche Lebensmittel wie Milch und Käse.



2 Für das Dressing

Limette heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Limette** in 6 Spalten schneiden.

In einer großen Schüssel **vegane Mayonnaise**, weiße **Misopaste**, **Limettenabrieb**, **Saft** von 3 [4 | 6] **Limettenspalten**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser***, **Pfeffer*** und eine Prise **Zucker*** zu einem **Dressing** verrühren.



5 Letzte Schritte

Nach der Garzeit **Süßkartoffel** und gebackene **Zwiebelstreifen** zusammen mit **Mango** und **Salatstreifen** in die Schüssel mit dem **Dressing** geben und alles gut vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 Marinieren lassen

Koriander mit Stielen fein hacken.

Minzeblätter in feine Streifen schneiden.

Koriander und restliche **Zwiebelstreifen** in die Schüssel mit dem **Dressing** geben und kurz marinieren lassen.



6 Anrichten

Salat auf tiefen Tellern anrichten und mit **Avocadostreifen** toppen. Mit **Minze**, **Chili** und **Erdnüssen** 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>

