

# Tropische Salat-Bowl mit Süßkartoffel dazu Avocado und Mango

Vegan Thermomix kocht • 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“



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Süßkartoffel <b>ES   US   EG   HN</b>   <b>ZA   NL</b>	1	1	2
Mango <b>PE   BR   GN   CR   IL  </b> <b>CI   ES   GM   SN   DM   ML   EC</b>	1	1	2
Avocado <b>GT   ES   MX   CL   MA</b>   <b>PE   EG   MZ   CO   DM   IL   ZA</b>   <b>TZ   KE   PT</b>	1	2	2
Salatherz (Romana)	1	2	2
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
rote Chilischote <b>NL   ES   MA</b>	1	1	1
Koriander/Minze	10 g	10 g	10 g
Limette, ungewachst <b>BR   MX</b>   <b>ES   CO</b>	1	1	2
vegane Mayonnaise	50 g	75 g	100 g
vegane weiße Misopaste <b>11   15</b> )	25 g	25 g	50 g
Erdnüsse, gesalzen <b>1</b> )	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



## Zu Beginn

Blätter der **Minze** abzupfen.

**Chili** halbieren, entkernen, **Chilihälften** in ca. 2 cm lange Stücke schneiden (**Achtung: scharf!**).

**Chili** und **Minze** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

**Zwiebel** abziehen und vierteln.

**Limette** heiß abwaschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der **Limettenschale** fein reiben. **Limette** in 6 Spalten schneiden.



## Kleinigkeiten

**Mango** schälen, vom Kern schneiden und in 1 cm große Würfel schneiden. **Mangowürfel** zum **Dressing** in die Schüssel geben.

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

**Salatherz** halbieren, Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden.

**Erdnüsse** in der Packung leicht zerbröseln.

## 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.



## Dressing zubereiten

Blätter vom **Koriander** zupfen. **Korianderblätter** und ein Viertel der **Zwiebel** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

**Vegane Mayonnaise**, weiße **Misopaste**, **Limettenabrieb**, den **Saft** von 3 [4 | 6] **Limettenspalten**, 15 g [20 g | 25 g] **Wasser\***, **Pfeffer\*** und eine Prise **Zucker\*** in den Mixtopf geben und **15 Sek./Stufe 3,5** vermischen. **Dressing** in eine große Schüssel umfüllen.



## Salat fertigstellen

Nach der Garzeit Varoma abnehmen.

**Süßkartoffel** und **Salatstreifen** in die Schüssel zum **Dressing** geben und alles gut vermengen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Süßkartoffel garen

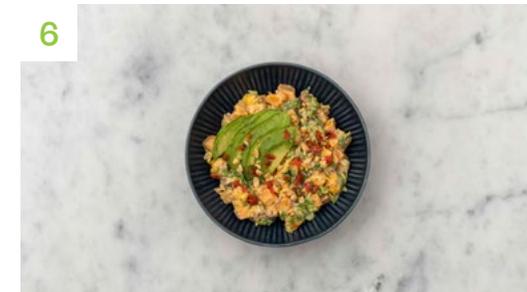
Restliche **Zwiebel** in Streifen schneiden.

**Süßkartoffel** schälen, in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden.

**Süßkartoffel** und **Zwiebelstreifen** in den Varoma-Behälter geben und dabei darauf achten, dass genügend Garschlitz frei bleiben. Mit der „Hello Fiesta“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und Varoma verschließen.

500 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **20 Min.** [21 Min. | 22 Min.]/**Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen fortfahren.



## Anrichten

**Salat** auf tiefen Tellern anrichten und mit den **Avocadostreifen** toppen. Mit der **Minz-Chili-Mischung** 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>

