

Veganer Tex-Mex-Salat mit Tortilla-Chips und Guacamole

Vegan **schnell** Viel Gemüse 25 – 35 Minuten • 987 kcal • Tag 5 kochen

17



Süßkartoffel



Tortilla-Chips



Avocado



schwarze Bohnen



Mais



Salatherz (Romana)



Worcester Sauce



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



vegane Mayonnaise



Knoblauchzehe



Limette, vegan



Zwiebel



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Obst ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Salz*, Öl*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüsereibe, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Süßkartoffel ES US EG HN	1	1	1
Tortilla-Chips	75 g	150 g	150 g
Avocado MX MA PE KE	1	2	2
schwarze Bohnen	380 g	380 g	760 g
Mais	150 g	340 g	340 g
Salatherz (Romana)	120 g	240 g	240 g
Worcester Sauce	8 ml	16 ml	16 ml
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	6 g	6 g	12 g
vegane Mayonnaise	25 g	50 g	75 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Limette, vegan BR MX ES CO VN	1	1	1
Zwiebel DE NL EG	1	1	1

**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. 690 g)
Brennwert	596 kJ/142 kcal	4130 kJ/987 kcal
Fett	7,5 g	52 g
– davon ges. Fettsäuren	0,9 g	6 g
Kohlenhydrate	14,5 g	100,5 g
– davon Zucker	2,9 g	19,8 g
Eiweiß	3,5 g	24,6 g
Salz	0,32 g	2,23 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: Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **MX:** Mexiko **MA:** Marokko **PE:** Peru **KE:** Kenia **ES:** Spanien **US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten **HN:** Honduras **BR:** Brasilien **CO:** Kolumbien **VN:** Vietnam

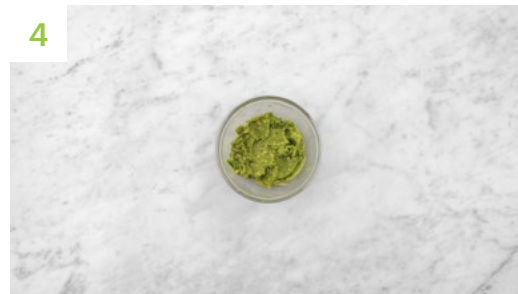


Kleine Vorbereitung

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

Süßkartoffel in 2 cm Würfel schneiden.

Süßkartoffelwürfel auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Ofen 20 – 25 Min. backen, bis sie weich sind.



Für die Guacamole

Avocado halbieren, entkernen und das **Fruchtfleisch** in eine kleine Schüssel geben.

Saft von 2 [3 | 4] **Limettenspalten** dazugeben und mithilfe einer Gabel fein zerdrücken. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Zutaten anbraten

Zwiebel fein würfeln.

Schwarze Bohnen und **Mais** durch ein Sieb abgießen.

Knoblauchzehe fein hacken.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Mais**, **schwarze Bohnen**, **Zwiebelwürfel**, **Knoblauch** und „Hello Fiesta“ darin 5 – 6 Min. anbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Salat marinieren

Romanasalat in 1 cm Streifen schneiden.

Bohnen-Mais-Mix und **Salatstreifen** zum **Dressing** in die große Schüssel geben und vorsichtig vermengen.

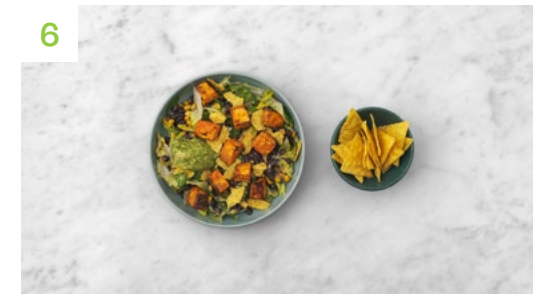
Salat mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Währenddessen

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

In einer großen Schüssel **Mayonnaise**, **Worcester Sauce**, **Limettenabrieb**, **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Limettenspalte** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Salat auf tiefen Tellern anrichten. Hälfte der **Tortilla-Chips** mit den Händen darüber bröseln, **Süßkartoffelwürfel** daneben anrichten.

Salat mit restlichen **Chips** und der **Guacamole** genießen.

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>

