

# Süßkartoffel-Kichererbsen-Bowl mit Avocado

dazu geröstete Paprika, saure Sahne und Cashews

10 Min. Vorbereitung 30 – 40 Minuten • 984 kcal • Tag 5 kochen

28



Avocado



Süßkartoffel



Kichererbsen



grüne Paprika



Limette, gewachst



saure Sahne



geröstete Cashewkerne



Sweet Chili Soße



Gewürzmischung  
„Hello Cajun“



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Obst ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Avocado <b>GT</b>   <b>ES</b>   <b>MX</b>   <b>CL</b>   <b>MA</b> <b>PE</b>   <b>EG</b>   <b>MZ</b>   <b>CO</b>   <b>DM</b>   <b>IL</b>   <b>ZA</b> <b>TZ</b>   <b>KE</b>   <b>PT</b>	2	3	4
Süßkartoffel <b>ES</b>   <b>US</b>   <b>EG</b>   <b>HN</b> <b>ZA</b>   <b>NL</b>	1	1	2
Kichererbsen	380 g	570 g**	760 g
grüne Paprika <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>MA</b>	1	2	2
Limette, gewachst <b>BR</b>   <b>MX</b> <b>ES</b>   <b>CO</b>	1	2	2
saure Sahne <b>7)</b>	100 g	150 g**	200 g
geröstete Cashewkerne <b>2) 25)</b>	20 g	40 g	40 g
Sweet Chili Soße <b>14)</b>	75 g	100 g	150 g
Gewürzmischung „Hello Cajun“	6 g	10 g	12 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. 800 g)
Brennwert	514 kJ/123 kcal	4113 kJ/983 kcal
Fett	6,1 g	48,5 g
– davon ges. Fettsäuren	1,3 g	10,8 g
Kohlenhydrate	13,3 g	106,3 g
– davon Zucker	4,8 g	38,3 g
Eiweiß	2,8 g	22,4 g
Salz	0,29 g	2,28 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:** **2)** Schalenfrüchte **7)** Milch (einschließlich Laktose) **14)** Schwefeldioxid und Sulfite **25)** Kaschunüsse

(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 **BR:** Brasilien



## Süßkartoffel vorbereiten

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

**Süßkartoffel** nach Belieben schälen und in 2 cm große Würfel schneiden.

In einer großen Schüssel **Süßkartoffelwürfel** mit der Hälfte „Hello Cajun“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** mischen.

**Süßkartoffelwürfel** auf einer Seite eines mit Backpapier belegten Backblechs verteilen und 25 – 30 Min. backen.



## Gemüse backen

**Paprika** halbieren, entkernen und in 1 cm breite Streifen schneiden.

**Kichererbsen** durch ein Sieb abgießen.

In der großen Schüssel aus Schritt 1 **Paprikastreifen**, **Kichererbsen**, restliches „Hello Cajun“, 1,5 EL [2,5 EL | 3 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** mischen.

**Kichererbsen** und **Paprikastreifen** auf dem Backblech neben den **Süßkartoffeln** verteilen und im Ofen 15 – 20 Min. garen.



## Für das Dressing

**Limette** vierteln.

In einer kleinen Schüssel **Sweet Chili Sauce**, **Saft** von 1 [2 | 2] **Limettenviertel**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.



## Avocado schneiden

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



## Gemüse und Dressing vermengen

In der großen Schüssel aus Schritt 2 **Ofengemüse** und **Kichererbsen** mit dem vorbereiteten **Dressing** vermengen.



## Anrichten

**Ofengemüse** und **Kichererbsen** auf tiefe Teller verteilen.

**Saure Sahne** darüber träufeln und **Avocadostreifen** darauf anrichten. Mit **Cashews** garnieren und mit restlichen **Limettenvierteln** 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>

