

# Veganes BBQ Pulled auf pikanten Bohnen dazu Avocado-Mais-Salsa und Kartoffelwedges

Vegan Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 897 kcal • Tag 5 kochen



Planted veganes Pulled  
in BBQ-Marinade



vorw. festk. Kartoffeln



schwarze Bohnen



Mais



Zwiebel



Tomate



rote Chilischote



Limette, gewachst



Avocado



Gewürzmischung  
„Hello Fiesta“



Gewürzmischung  
„Hello Smoky Paprika“



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Obst ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Olivenöl\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Planted veganes Pulled in BBQ-Marinade <b>9</b>   <b>17</b>	160 g	220 g	320 g
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	750 g
schwarze Bohnen	380 g	570 g**	760 g
Mais	150 g	255 g**	340 g
Zwiebel <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>EG</b>	1	1	1
Tomate <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>MA</b>	1	2	2
rote Chilischote <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>MA</b>	1	1	2
Limette, gewachst <b>BR</b>   <b>MX</b>   <b>ES</b>   <b>CO</b>   <b>VN</b>	1	1	2
Avocado <b>MX</b>   <b>MA</b>   <b>PE</b>   <b>KE</b>   <b>ES</b>	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ <b>9</b>	3 g	6 g	6 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. 770 g)
Brennwert	474 kJ/113 kcal	3752 kJ/897 kcal
Fett	5,3 g	42,2 g
– davon ges. Fettsäuren	0,6 g	5,1 g
Kohlenhydrate	9,4 g	74,4 g
– davon Zucker	2,2 g	17,7 g
Eiweiß	4,7 g	37,5 g
Salz	0,61 g	4,8 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:** **9** Senf **17** Hafer

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

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



## 1 Karotten rösten

Heize den Backofen auf 230 °C Ober-/Unterhitze (210 °C Umluft) vor.

**Kartoffeln** halbieren und in 1 cm Spalten schneiden.

In einer großen Schüssel **Kartoffeln** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, „**Hello Fiesta**“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

**Kartoffeln** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und 25 – 30 Min. im Ofen garen, bis sie goldbraun sind.



## 2 Kleine Vorbereitung

**Tomate** in 1 cm Würfel schneiden.

**Zwiebel** fein hacken.

**Chilischote** entkernen und fein hacken (**Achtung: scharf!**).

**Limette** vierteln.

**Avocado** halbieren, entkernen und in 1 cm Würfel schneiden.



## 3 Salsa zubereiten

In der großen Schüssel **Tomatenwürfel**, ein Viertel **Zwiebel**, **Mais** mit dem **Soft**, Hälfte **Chilischote**, **Avocadowürfel**, **Soft** von 2 [3 | 4] **Limettenvierteln**, **Olivenöl\***, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.



## 4 Bohnen zubereiten

In einem kleinen Topf mit Deckel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen.

Restliche **Zwiebel**, **Chili** und „**Hello Smoky Paprika**“ darin 2 – 3 Min. anbraten.

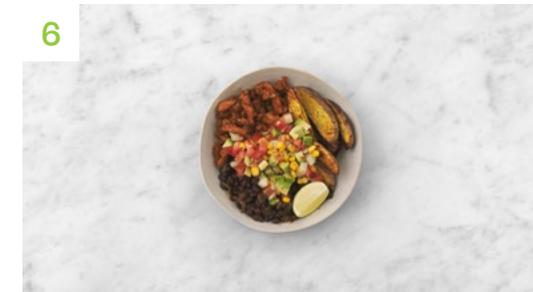
Topf mit **Bohnen** samt Flüssigkeit ablöschen. Bei mittlerer Temperatur die **Bohnen** bis zum Ende des Rezepts die **Flüssigkeit** verdampfen lassen.



## 5 Pulled fertigstellen

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** Erhitzen. **Veganes Pulled** 4 – 6 Min. goldbraun anbraten.

Pfanne mit 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\*** ablöschen.



## 6 Anrichten

**Röstkartoffel** neben **Bohnen** und **Pulled** um die **Salsa** auf tiefe Teller verteilen.

Mit restlichen **Limettenspalten** genießen.

**Guten Appetit!**

## 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.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

