

Bowl mit smashed Sweetpotato & Avocadostreifen grünen Bohnen, Mais und scharfem Jalapeño-Dip

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 641 kcal • Tag 5 kochen



Süßkartoffel



Buschbohnen



Mais



Knoblauchzehe



rote Zwiebel



Gewürzmischung
„Hello Cajun“



Joghurt



Jalapeño



Avocado



Limette, gewachst



Koriander



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

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

2 große Töpfe mit Deckel, 1 kleine Schüssel und 1 Gemüsereibe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Süßkartoffel US EG	1	2	2
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
Mais	1	1	1
Knoblauchzehe ES	1	1	2
rote Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Cajun“	4 g	6 g	8 g
Joghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Jalapeño NL ES	1	1	2
Avocado MX CL KE ZW CO MA ES IL PE DO CO MX	1	2	2
Limette, gewachst VN BR CO MX	1	1	2
Koriander	10 g	10 g	10 g
Öl*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**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. 680 g)
Brennwert	394 kJ/94 kcal	2683 kJ/641 kcal
Fett	2,61 g	17,76 g
– davon ges. Fettsäuren	0,67 g	4,56 g
Kohlenhydrate	15,11 g	102,89 g
– davon Zucker	4,61 g	31,40 g
Eiweiß	1,82 g	12,42 g
Salz	0,132 g	0,898 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: **7)** Milch (einschließlich Laktose)

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **ES:** Spanien **US:** Vereinigte Staaten **VN:** Vietnam **BR:** Brasilien **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **CL:** Chile **KE:** Kenia **ZW:** Simbabwe **DO:** Dominikanische Republik **MA:** Marokko **IL:** Israel **PE:** Peru



Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Süßkartoffel schälen und in ca. 2 cm große Stücken schneiden.

Enden der **Buschbohnen** entfernen und **Buschbohnen** quer halbieren.



Süßkartoffel & Bohnen kochen

Zwei große Töpfe mit reichlich heißem **Wasser*** füllen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Süßkartoffelstücke in einen der Töpfe geben, Hitze reduzieren und 15 – 20 Min. zugedeckt weich garen.

Bohnenstücke in den zweiten Topf mit kochendem **Wasser*** geben und ca. 7 – 8 Min. weich garen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Beilagen zubereiten

Limette heiß abwaschen, 1 TL [1,5 TL | 2 TL]

Limettenschale abreiben und **Limette** vierteln.

Koriander mitsamt Stielen grob hacken.

Knoblauchzehe abziehen und fein hacken.

Zwiebel halbieren, abziehen und in feine Streifen schneiden.

Jalapeño (Achtung: scharf!) halbieren, entkernen und fein hacken.

Avocado halbieren, Kern entfernen, **Fruchtfleisch** mithilfe eines Löffels herauslösen und in Streifen schneiden.



Beilagen vollenden

Bohnen mithilfe des Deckels abgießen.

Maiskörner abgießen und zu den **Bohnen** geben.

Gehackten **Knoblauch**, **Zwiebelstreifen**, **„Hello Cajun“** hinzufügen. Alles zusammen weitere 3 – 4 Min. anschwitzen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit **Limettenabrieb**, gehackter **Jalapeño (Achtung: scharf!)**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Jalapeño

Heiß her geht es, sobald die scharfe Paprikasorte Einzug in unsere Rezepte findet – lass bei der Jalapeño ein wenig Vorsicht walten.



Beilagen vollenden

Süßkartoffeln vorsichtig mithilfe des Deckels abgießen und wieder zurück in den Topf geben.

Zusammen mit 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** zu einem stückigen **Stampf** verarbeiten.

Mit **Pfeffer***, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz*** und etwas **Limettensaft** abschmecken.



Anrichten

Süßkartoffelstampf auf tiefen Tellern verteilen.

Bohnen-Mais-Gemüse darauf anrichten.

Mit **Avocado** und **Koriander** toppen und **Dip** dazu reichen.

Guten Appetit!

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in Deiner Box fehlt!

