

Salat mit Topinambur, Avocado & Harissa-Dressing

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten & Transport

Vegan Viel Gemüse Klimaheld Thermomix hilft • 850 kcal • Tag 5 kochen

25



Topinambur



Avocado



Petersilie



Gewürzmischung „Hello Harissa“



Zitrone, ungewachst



Mais



Salatherz (Romana)



Tomate



vegane Mayonnaise



rote Zwiebel



Tortilla Chips



Ofenkartoffel



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

thermomix

⏱ 25 [25 | 30] Min.

🕒 40 [40 | 45] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Los geht's

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel und 1 Backblech mit Backpapier

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Topinambur FR	200 g	300 g	400 g
Avocado MX CL KE ZW CO MA ES IL PE DO	1	1	2
Petersilie	20 g	20 g	40 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	4 g	6 g	8 g
Zitrone, ungewachst ZA	1	1	1
Mais	1	1	1
Salatherz (Romana) DE	1	1	2
Tomate DE	1	1	2
vegane Mayonnaise	50 g	75 g	100 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Tortilla Chips	75 g	75 g	150 g
Ofenkartoffel DE ES NL BE FR EG MA MT IL PT CY	2	2	2
Olivenöl*, 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. 720 g)
Brennwert	493 kJ/118 kcal	3558 kJ/850 kcal
Fett	7,41 g	53,43 g
– davon ges. Fettsäuren	0,95 g	6,82 g
Kohlenhydrate	10,27 g	74,09 g
– davon Zucker	2,83 g	20,41 g
Eiweiß	1,91 g	13,76 g
Salz	0,185 g	1,335 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 **MX:** Mexiko **CL:** Chile **KE:** Kenia **ZW:** Simbabwe **CO:** Kolumbien **MA:** Marokko **IL:** Israel **ES:** Spanien **PE:** Peru **DO:** Dominikanische Republik **ZA:** Südafrika **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **BE:** Belgien **FR:** Frankreich **MT:** Malta **PT:** Portugal **CY:** Zypern



Gemüse marinieren

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

Topinambur und **Kartoffel** gründlich abwaschen. **Topinambur** schälen. Beides in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Zwiebel halbieren, abziehen und in ca. 1 cm dicke Spalten schneiden.

In einer großen Schüssel **Zwiebelspalten**, **Topinambur**- und **Kartoffelscheiben** mit der Hälfte der **Gewürzmischung „Hello Harissa“**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.



Gemüse schneiden

Tortilla Chips in der Tüte mithilfe eines **Nudelholzes** oder Ähnlichem grob **zerbröseln**.

Mais in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser abspülen.

Strunk der **Tomate** entfernen und **Tomate** in ca. 1 cm dicke Spalten schneiden.

Strunk vom **Salatherz** entfernen und **Salatherz** in ca. 2 cm breite Streifen schneiden.

Harissa

Harissa ist eine aus dem afrikanischen Raum stammende scharfe Gewürzmischung, die viel gemahlene Chili beinhaltet. Geh vorsichtig bei der Dosierung um.



Gemüse backen

Gemüse auf einem mit Backpapier belegtem Backblech verteilen. Für 22 – 25 Min. im Ofen backen, bis das **Gemüse** gar ist.

Danach das **Gemüse** etwas abkühlen lassen.

Die große Schüssel für Schritt 5 beiseite stellen.

Zitrone heiß abwaschen, Schale abreiben und **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.



Salat fertigstellen

Kurz bevor das **Gemüse** im Ofen gar ist, **Avocado** halbieren, Stein entfernen, **Fruchtfleisch** herauslösen und in Streifen schneiden. Mit etwas **Zitronensaft** beträufeln und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Salat, **Mais** und **Tomate** zum **Dressing** geben und vermengen.

Zwiebelspalten, **Topinambur**- und **Kartoffelscheiben** ebenfalls unter den **Salat** heben. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Dressing zubereiten

Petersilie in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Vegane **Mayonnaise**, **Soft** aus 1 [1 | 2]

Zitronenspalte, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zitronenabrieb**, restliche **Gewürzmischung „Hello Harissa“**, 20 g [30 g | 40 g] **Olivenöl*** und 30 g [45 g | 60 g] **Wasser*** zugeben und 15 Sek./**Stufe 3,5** vermischen.

Dressing in die große Schüssel umfüllen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Salat auf tiefe Teller verteilen und nach Belieben mit **Tortillabröseln** und **Avocado** Streifen toppen. Restliche **Zitronenspalten** dazu reichen.

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>

