

# Tropische Salat-Bowl mit Süßkartoffel & Mango

dazu Zitrus-Koriander-Dressing, Avocado und Chili

Vegan Thermomix kocht • 770 kcal • Tag 3 kochen



Süßkartoffel



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



vegane Mayonnaise



Limette, ungewachst



Avocado



rote Zwiebel



Koriander



Minze



rote Chilischote



Mango



geröstete Erdnüsse



Salatherz (Romana)



vegane weiße Misopaste



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

# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Pfeffer\*, Zucker\*, Wasser\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Süßkartoffel <b>ES   US   EG   HN</b>	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	4 g	6 g	8 g
vegane Mayonnaise	50 g	75 g	100 g
Limette, ungewachst <b>VN   CO   BR   MX   ES</b>	1	1	2
Avocado <b>KE   PE   MA   CO   TZ   ZA   MX   CL   IL   ES</b>	1	2	2
rote Zwiebel <b>DE</b>	1	1	2
Koriander/Minze	10 g	10 g	10 g
rote Chilischote <b>NL   ES   MA</b>	1	1	1
Mango <b>PE   BR   IL   CR</b>	1	1	2
geröstete Erdnüsse <b>1)</b>	20 g	20 g	40 g
Salatherz (Romana) <b>DE</b>	1	2	2
vegane weiße Misopaste <b>11) 15)</b>	25 g	25 g	50 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. 660 g)
Brennwert	487 kJ/116 kcal	3222 kJ/770 kcal
Fett	6,14 g	40,64 g
– davon ges. Fettsäuren	0,83 g	5,47 g
Kohlenhydrate	12,80 g	84,64 g
– davon Zucker	5,65 g	37,37 g
Eiweiß	1,83 g	12,13 g
Salz	0,344 g	2,273 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:** 1) Erdnüsse 11) Soja 15) Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **KE:** Kenia **PE:** Peru **MA:** Marokko **CO:** Kolumbien **TZ:** Tansania **ZA:** Südafrika **MX:** Mexiko **CL:** Chile **IL:** Israel **ES:** Spanien **US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten **HN:** Honduras **VN:** Vietnam **BR:** Brasilien **NL:** Niederlande **CR:** Costa Rica



## Zu Beginn

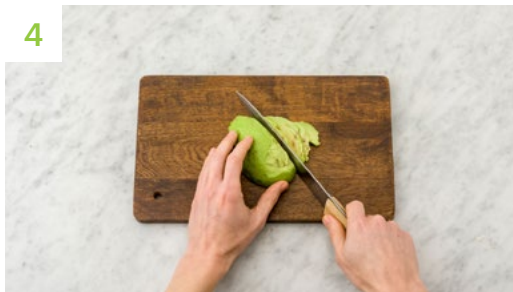
Blätter der **Minze** abzupfen.

**Chili** halbieren, entkernen, **Chilihälften** in ca. 2 cm lange Stücke schneiden (**Achtung: scharf!**).

**Chili** und **Minze** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

**Zwiebel** abziehen und vierteln.

**Limette** heiß abwaschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der **Limettenschale** fein reiben. **Limette** in 6 Spalten schneiden.



## Kleinigkeiten

**Mango** schälen, vom Kern schneiden und in 1 cm große Würfel schneiden.

**Mangowürfel** zum **Dressing** in die Schüssel geben.

**Avocado** halbieren, Stein entfernen, **Fruchtfleisch** mit einem Löffel herauslösen und **Avocado** in 0,5 cm dünne Streifen schneiden.

**Salatherz** halbieren, Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden.

**Erdnüsse** in der Packung leicht zerbröseln.

## Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.



## Dressing zubereiten

Blätter vom **Koriander** zupfen. **Korianderblätter** und ein Viertel der **Zwiebel** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

**Vegane Mayonnaise**, weiße **Misopaste**,

**Limettenabrieb**, den **Saft** von 3 [4 | 6]

**Limettenspalten**, 15 g [20 g | 25 g] **Wasser\***, **Pfeffer\*** und eine Prise **Zucker\*** in den Mixtopf geben und **15 Sek./Stufe 3,5** vermischen. **Dressing** in eine große Schüssel umfüllen.



## Salat fertigstellen

Nach der Garzeit Varoma abnehmen.

**Süßkartoffel** und **Salatstreifen** in die Schüssel zum **Dressing** geben und alles gut vermengen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Süßkartoffel garen

Restliche **Zwiebel** in Streifen schneiden.

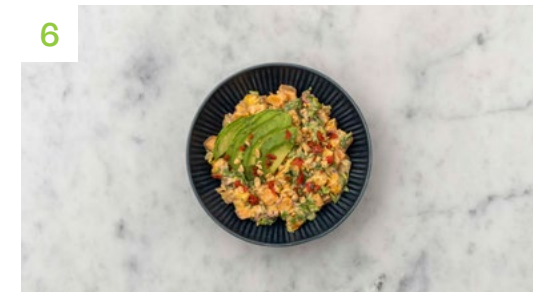
**Süßkartoffel** schälen, in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden.

**Süßkartoffel** und **Zwiebelstreifen** in den Varoma-Behälter geben und dabei darauf achten, dass genügend Garschlitz frei bleiben.

Mit der „Hello Fiesta“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und Varoma verschließen.

500 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **20 Min. [21 Min. | 22 Min.]**/Varoma/**Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen fortfahren.



## Anrichten

**Salat** auf tiefen Tellern anrichten und mit den **Avocadostreifen** toppen.

Mit der **Minz-Chili-Mischung** und **Erdnüssen** garnieren.

**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>

