

Tropische Salat-Bowl mit Süßkartoffel & Mango

dazu Zitrus-Koriander-Dressing, Avocado und Chili

Vegan Klimaheld 25 – 35 Minuten • 768 kcal • Tag 3 kochen

25



Süßkartoffel



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



vegane Mayonnaise



Limette, ungewachst



Avocado



rote Zwiebel



Koriander



Minze



rote Chilischote



Mango



Erdnüsse, gesalzen



Salatherz (Romana)



vegane weiße Misopaste



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Zucker*, Öl*, Pfeffer*, Salz*, Wasser*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüseribe, 1 große Schüssel und 1 Gemüseschäler

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Süßkartoffel ES US EG HN	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	4 g	6 g	8 g
vegane Mayonnaise	50 g	75 g	100 g
Limette, ungewaschen BR MX ES CO	1	1	2
Avocado GT ES MX CL MA PE EG MZ CO DM IL ZA TZ KE	1	2	2
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Koriander/Minze	10 g	10 g	10 g
rote Chilischote NL ES MA	1	1	1
Mango PE BR GN CR IL CI ES GM SN DM ML EC	1	1	2
Erdnüsse, gesalzen 1	20 g	20 g	40 g
Salatherz (Romana)	120 g	240 g	240 g
vegane weiße Misopaste 11 15	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. 650 g)
Brennwert	493 kJ/118 kcal	3213 kJ/768 kcal
Fett	6,23 g	40,6 g
– davon ges. Fettsäuren	0,84 g	5,5 g
Kohlenhydrate	12,97 g	84,5 g
– davon Zucker	5,73 g	37,3 g
Eiweiß	1,84 g	12 g
Salz	0,35 g	2,27 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 **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 **US:** Vereinigte Staaten **HN:** Honduras **BR:** Brasilien **NL:** Niederlande **GN:** Guinea **CR:** Costa Rica **CI:** Elfenbeinküste **GM:** Gambia **SN:** Senegal **EC:** Ecuador



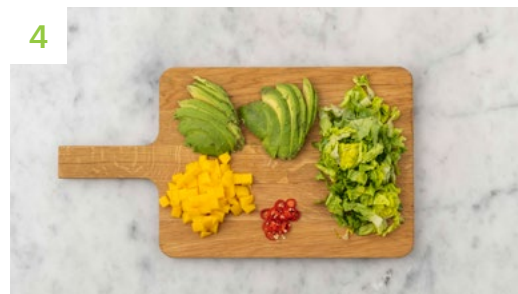
Süßkartoffel backen

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

Süßkartoffel schälen und in 2 cm große Würfel schneiden.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Süßkartoffel und drei Viertel der **Zwiebelstreifen** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit „Hello Fiesta“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Ofen 20 – 25 Min. backen.



Gemüse vorbereiten

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

Chili (Achtung: scharf!) nach Belieben entkernen und in feine Ringe schneiden.

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

Romanasalat 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.



Für das Dressing

Limette heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Limette** in 6 Spalten schneiden.

In einer großen Schüssel **vegane Mayonnaise**, weiße **Misopaste**, **Limettenabrieb**, **Saft** von 3 [4 | 6] **Limettenspalten**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser***, **Pfeffer*** und eine Prise **Zucker*** zu einem **Dressing** verrühren.



Letzte Schritte

Nach der Garzeit **Süßkartoffel** und gebackene **Zwiebelstreifen** zusammen mit **Mango** und **Salatstreifen** in die Schüssel mit dem **Dressing** geben und alles gut vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Marinieren lassen

Koriander mit Stielen fein hacken.

Minzeblätter in feine Streifen schneiden.

Koriander und restliche **Zwiebelstreifen** in die Schüssel mit dem **Dressing** geben und kurz marinieren lassen.



Anrichten

Salat auf tiefen Tellern anrichten und mit **Avocadostreifen** toppen. Mit **Minze**, **Chili** 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>

