

Veganer Tex-Mex-Salat mit Tortilla-Chips und Guacamole

Vegan **schnell** Viel Gemüse 25 – 35 Minuten • 987 kcal • Tag 5 kochen



-  Süßkartoffel
-  Tortilla-Chips
-  Avocado
-  schwarze Bohnen
-  Mais
-  Salatherz (Romana)
-  Worcester Sauce
-  Gewürzmischung „Hello Fiesta“
-  vegane Mayonnaise
-  Knoblauchzehe
-  Limette, vegan
-  Zwiebel

Los geht's

Wasche Gemüse und Obst ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Salz*, Öl*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüsereibe, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|--|-------|-------|-------|
| Süßkartoffel ES US EG HN | 1 | 1 | 1 |
| Tortilla-Chips | 75 g | 150 g | 150 g |
| Avocado MX MA PE KE | 1 | 2 | 2 |
| schwarze Bohnen | 380 g | 380 g | 760 g |
| Mais | 150 g | 340 g | 340 g |
| Salatherz (Romana) | 120 g | 240 g | 240 g |
| Worcester Sauce | 8 ml | 16 ml | 16 ml |
| Gewürzmischung „Hello Fiesta“ | 6 g | 6 g | 12 g |
| vegane Mayonnaise | 25 g | 50 g | 75 g |
| Knoblauchzehe ES | 1 | 1 | 2 |
| Limette, vegan BR MX ES CO VN | 1 | 1 | 1 |
| Zwiebel DE NL EG | 1 | 1 | 1 |

**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. 690 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 596 kJ/142 kcal | 4130 kJ/987 kcal |
| Fett | 7,5 g | 52 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 0,9 g | 6 g |
| Kohlenhydrate | 14,5 g | 100,5 g |
| – davon Zucker | 2,9 g | 19,8 g |
| Eiweiß | 3,5 g | 24,6 g |
| Salz | 0,32 g | 2,23 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 **NL:** Niederlande **MX:** Mexiko **MA:** Marokko **PE:** Peru **KE:** Kenia **ES:** Spanien **US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten **HN:** Honduras **BR:** Brasilien **CO:** Kolumbien **VN:** Vietnam

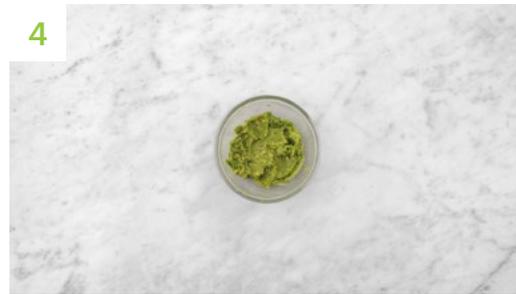


Kleine Vorbereitung

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

Süßkartoffel in 2 cm Würfel schneiden.

Süßkartoffelwürfel auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Ofen 20 – 25 Min. backen, bis sie weich sind.



Für die Guacamole

Avocado halbieren, entkernen und das **Fruchtfleisch** in eine kleine Schüssel geben.

Saft von 2 [3 | 4] **Limettenspalten** dazugeben und mithilfe einer Gabel fein zerdrücken. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Zutaten anbraten

Zwiebel fein würfeln.

Schwarze Bohnen und **Mais** durch ein Sieb abgießen.

Knoblauchzehe fein hacken.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Mais**, **schwarze Bohnen**, **Zwiebelwürfel**, **Knoblauch** und „Hello Fiesta“ darin 5 – 6 Min. anbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Salat marinieren

Romanasalat in 1 cm Streifen schneiden.

Bohnen-Mais-Mix und **Salatstreifen** zum **Dressing** in die große Schüssel geben und vorsichtig vermengen.

Salat mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Währenddessen

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

In einer großen Schüssel **Mayonnaise**, **Worcester Sauce**, **Limettenabrieb**, **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Limettenspalte** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Salat auf tiefen Tellern anrichten. Hälfte der **Tortilla-Chips** mit den Händen darüber bröseln, **Süßkartoffelwürfel** daneben anrichten.

Salat mit restlichen **Chips** und der **Guacamole** genießen.

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>

