

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

Vegan **schnell** Viel Gemüse Thermomix kocht • 987 kcal • Tag 3 kochen



Süßkartoffel



Tortilla-Chips



Avocado



schwarze Bohnen



Mais



Salatherz (Romana)



Worcester Sauce



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



vegane Mayonnaise



Knoblauchzehe



Limette, vegan



Zwiebel



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Salz*, Öl*, Wasser*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech, 1 Backpapier, 1 Gemüsereibe, 1 große Schüssel 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 ES	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



Vorbereitungen

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

Süßkartoffel in 2 cm große Würfel schneiden.

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

Schwarze Bohnen und **Mais** durch den Varoma-Behälter abgießen und mit kaltem Wasser spülen. Varoma verschließen.

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren.



Backen & dünsten

Süßkartoffelwürfel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** und **Salz*** würzen und im Ofen für ca. 20 Min. backen.

Währenddessen **Zwiebel**, **Knoblauch** und **Gewürzmischung „Hello Fiesta“** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

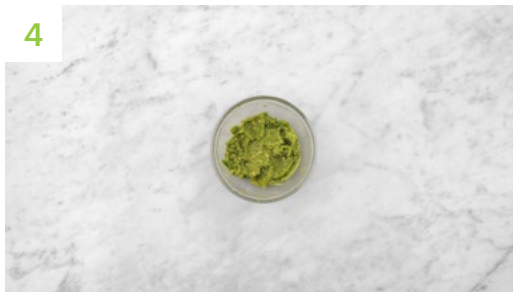
15 g [20 g | 30 g] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, **5 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten und fortfahren.



Für das Dressing

In einer großen Schüssel **Mayonnaise**, **Worcester Sauce**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Limettenabrieb**, **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Limettenspalte**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** miteinander verrühren. Gedünstete **Gewürze** aus dem Mixtopf zum **Dressing** umfüllen und vermengen. Mixtopf spülen.

350 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen, **12 Min./Varoma/Stufe 1** garen und mit dem Rezept fortfahren.



Für die Guacamole

Avocado halbieren, Kern entfernen, das **Fruchtfleisch** in eine kleine Schüssel geben und mithilfe einer Gabel und mit dem **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Limettenspalte** fein zerdrücken. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

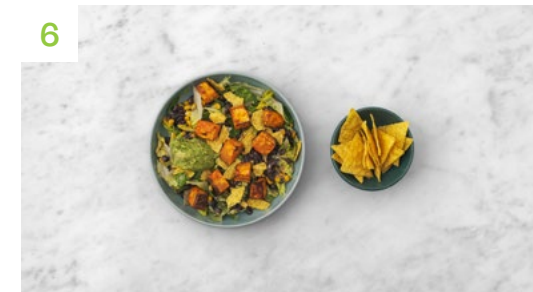


Salat vollenden

Romanasalat in 1 cm Streifen schneiden.

Varoma abnehmen.

Bohnen-Mais-Mix und **Salatstreifen** zum **Dressing** in die große Schüssel geben und vorsichtig vermengen. **Salat** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Salat auf tiefen Tellern anrichten. Die Hälfte der **Tortilla-Chips** mit den Händen darüberbröseln, **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>

