

# Tropische Salat-Bowl mit Süßkartoffel dazu Avocado und Mango

Vegan **Zeit Sparen** Klimaheld 25 – 35 Minuten • 771 kcal • Tag 3 kochen



Süßkartoffel



Mango



Avocado



Salatherz (Romana)



rote Zwiebel



rote Chilischote



Koriander



Minze



Limette, vegan



vegane Mayonnaise



vegane weiße Misopaste



Erdnüsse, gesalzen



Gewürzmischung  
„Hello Fiesta“





# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Süßkartoffel <b>ES   US   EG   HN</b>	1	1	2
<b>ZA   NL</b>			
Mango <b>PE   BR   GN   CR   IL  </b>	1	1	2
<b>CI   ES   GM   SN   DM   ML   EC</b>			
Avocado <b>GT   ES   MX   CL   MA</b>	1	2	2
<b>PE   EG   MZ   CO   DM   IL   ZA</b>			
<b>TZ   KE   PT</b>			
Salatherz (Romana)	1	2	2
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
rote Chilischote <b>NL   ES   MA</b>	1	1	1
Koriander/Minze	10 g	10 g	10 g
Limette, vegan <b>BR   MX  </b>	1	1	2
<b>ES   CO</b>			
vegane Mayonnaise	50 g	75 g	100 g
vegane weiße Misopaste	25 g	25 g	50 g
<b>11) 15)</b>			
Erdnüsse, gesalzen <b>1)</b>	20 g	40 g	40 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	4 g	6 g	8 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	492 kJ/117 kcal	3227 kJ/771 kcal
Fett	6,2 g	40,7 g
– davon ges. Fettsäuren	0,8 g	5,5 g
Kohlenhydrate	13,5 g	88,9 g
– davon Zucker	5,7 g	37,4 g
Eiweiß	1,9 g	12,5 g
Salz	0,35 g	2,31 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 **PE:** Peru **BR:** Brasilien **GN:** Guinea **CR:** Costa Rica **IL:** Israel **CI:** Elfenbeinküste **ES:** Spanien **GM:** Gambia **SN:** Senegal **DM:** Dominica **ML:** Mali **EC:** Ecuador **GT:** Guatemala **MX:** Mexiko **CL:** Chile **MA:** Marokko **EG:** Ägypten **MZ:** Mosambik **CO:** Kolumbien **ZA:** Südafrika **TZ:** Tansania **KE:** Kenia **PT:** Portugal **US:** Vereinigte Staaten **HN:** Honduras **NL:** Niederlande



## 1 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.



## 4 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, entkernen, **Fruchtfleisch** mit einem Löffel herauslösen und in 0,5 cm dünne Streifen schneiden.

**Romanasalat** in feine Streifen schneiden.

**Erdnüsse** in der Packung leicht zerdrücken.

### Chilischote

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



## 2 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**, **Soft** von 3 [4 | 6] **Limettenspalten**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser\***, **Pfeffer\*** und eine Prise **Zucker\*** zu einem **Dressing** verrühren.



## 5 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.



## 3 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.



## 6 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>

