

Tropische Salat-Bowl mit Süßkartoffel

dazu Avocado und Mango

Klimaheld Zeit Sparen Vegan Thermomix kocht • 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“



- 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

Zucker*, Pfeffer*, Salz*, Wasser*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 1 großer Topf und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Süßkartoffel ES US EG HN ZA NL	1	1	2
Mango PE BR GN CR IL CI ES GM SN DM ML EC	1	1	2
Avocado GT ES MX CL MA PE EG MZ CO DM IL ZA TZ KE PT	1	2	2
Salatherz (Romana)	1	2	2
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
rote Chilischote NL ES MA	1	1	1
Koriander/Minze	10 g	10 g	10 g
Limette, vegan BR MX ES CO	1	1	2
vegane Mayonnaise	50 g	75 g	100 g
vegane weiße Misopaste 11 15)	25 g	25 g	50 g
Erdnüsse, gesalzen 1)	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



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.

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 fettreiche 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

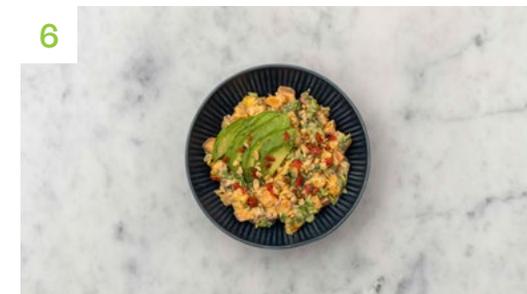
Restliche **Zwiebel** in Streifen schneiden.

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>

