

Süßkartoffel-Kichererbsen-Bowl mit Avocado

dazu geröstete Paprika, saure Sahne und Cashews

wenig Vorbereitung 30 – 40 Minuten • 1119 kcal • Tag 5 kochen

29



Avocado



Süßkartoffel



Kichererbsen



grüne Paprika



Limette, gewachst



saure Sahne



geröstete Cashewkerne



Sweet Chili Soße



Gewürzmischung „Hello Cajun“

**SCHNELL
PROBIEREN!**

Unser 15 Min. Tipp für Dich



ZEIT SPAREN

Nächste Woche
im Menü:

**GARNELEN AUF
SPAGHETTI**



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Obst ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Avocado MX MA PE KE	2	3	4
ES			
Süßkartoffel ES US EG HN	1	1	2
Kichererbsen	380 g	570 g**	760 g
grüne Paprika NL ES MA	1	2	2
Limette, gewachst BR MX ES CO VN	1	2	2
saure Sahne 7)	100 g	150 g**	200 g
geröstete Cashewkerne 25)	20 g	40 g	40 g
Sweet Chili Soße 14)	75 g	100 g	150 g
Gewürzmischung „Hello Cajun“	6 g	10 g	12 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. 800 g)
Brennwert	585 kJ/140 kcal	4680 kJ/1119 kcal
Fett	7,9 g	63 g
– davon ges. Fettsäuren	1,3 g	10,4 g
Kohlenhydrate	13 g	103,8 g
– davon Zucker	4,4 g	35,2 g
Eiweiß	3 g	23,9 g
Salz	0,29 g	2,28 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: **7)** Milch (einschließlich Laktose)

14) Schwefeldioxide und Sulfite **25)** Kaschunüsse

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **ES:** Spanien

CO: Kolumbien **VN:** Vietnam **NL:** Niederlande **MA:** Marokko

US: Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten **HN:** Honduras **PE:** Peru **KE:** Kenia



Süßkartoffel vorbereiten

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

Süßkartoffel nach Belieben schälen und in 2 cm große Würfel schneiden.

In einer großen Schüssel **Süßkartoffelwürfel** mit der Hälfte „Hello Cajun“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl**, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen.

Süßkartoffelwürfel auf einer Seite eines mit Backpapier belegten Backblechs verteilen und 25 – 30 Min. backen.



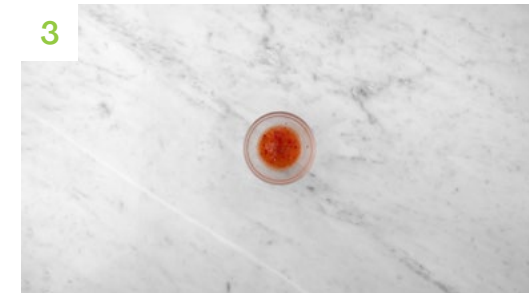
Gemüse backen

Paprika halbieren, entkernen und in 1 cm breite Streifen schneiden.

Kichererbsen durch ein Sieb abgießen.

In der großen Schüssel aus Schritt 1 **Paprikastreifen**, **Kichererbsen**, restliches „Hello Cajun“, 1,5 EL [2,5 EL | 3 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen.

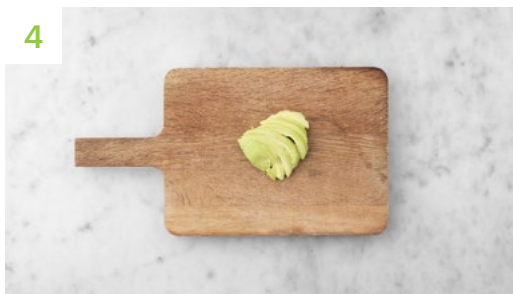
Kichererbsen und **Paprikastreifen** auf dem Backblech neben den **Süßkartoffeln** verteilen und im Ofen 15 – 20 Min. garen.



Für das Dressing

Limette vierteln.

In einer kleinen Schüssel **Sweet Chili Sauce**, **Saft** von 1 [2 | 2] **Limettenviertel**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.



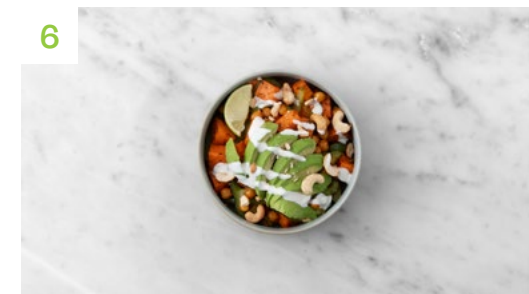
Avocado schneiden

Avocado halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Mit etwas **Limettensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** verfeinern.



Gemüse und Dressing vermengen

In der großen Schüssel aus Schritt 2 **Ofengemüse** und **Kichererbsen** mit dem vorbereiteten **Dressing** vermengen.



Anrichten

Ofengemüse und **Kichererbsen** auf tiefe Teller verteilen.

Saure Sahne darüber träufeln und **Avocadostreifen** darauf anrichten. Mit **Cashews** garnieren und mit restlichen **Limettenvierteln** 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>

