



Bunte Süßkartoffel-Nacho-Bowl,

mit Guacamole, schwarzen Bohnen und Sour-Cream-Dip



HELLO KORIANA

Sieht glatter Petersilie sehr ähnlich und hat gesundheitlich ähnlich viel zu bieten – allein der Gehalt an Vitamin C in Koriana ist beachtlich.



Süßkartoffel



Gewürzmischung "HelloMexico"



Limette



Frühlingszwiebel



Salatherz (Romana)



Tomate



Basilikum



Koriander



Avocado (Hass)



Tortilla-Chips



saure Sahne



schwarze Bohnen

30 Minuten

Stufe 2

Veggie

Zeit sparen

Wir lieben die farbenfrohen Bowl-Rezepte, bei denen alle Zutaten aus einer Schüssel gegessen werden. Heute haben wir eine ganz neue Variante für Dich, bei der gebackene Süßkartoffel sowie **ballaststoffreiche** und gesunde schwarze Bohnen die sättigende Basis stellen. Tomate und Salat sorgen für Farbe und für das ultimative Geschmackserlebnis gibt es gleich zwei Dips: Guacamole und selbst gemachte Sour Cream. Also Löffel verteilen und glücklich essen!

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **Backpapier**, ein **Backblech**, eine **Zitronenpresse**, **2 kleine Schüsseln**, ein **Sieb** und **1 große Schüssel**.



1 SÜSSKARTOFFEL BACKEN

Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.

Ungeschälte **Süßkartoffel** in ca. 1 cm große Würfel schneiden und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (etwas Platz für die Bohnen lassen).

Mit der **Hälfte** der **Gewürzmischung**, **Öl*** sowie etwas **Salz*** und **Pfeffer*** vermischen und auf der mittleren Schiene im Backofen 20 – 25 Min. backen.



4 GUACAMOLE ZUBEREITEN

Avocado halbieren, Kern entfernen und **Fruchtfleisch** herauslösen.

Avocadofruchtfleisch in Würfel schneiden und zu den marinierten **Frühlingszwiebelringen** geben.

Die **Hälfte** des gehackten **Korianders**, restliche **Gewürzmischung** und **Olivenöl*** zufügen. Mit einer Gabel zu einem groben **Püree** zerdrücken und **Guacamole** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



2 GEMÜSE VORBEREITEN

Limette auspressen.

Grünen und weißen Teil der **Frühlingszwiebel** **getrennt voneinander** in dünne Ringe schneiden.

In einer kleinen Schüssel **weiße Frühlingszwiebelringe** mit etwas **Limettensaft** marinieren.

Salatherz in Streifen schneiden.

Tomate halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** würfeln.



5 SALAT ZUBEREITEN

In einer großen Schüssel **Olivenöl***, 2 EL [3 EL|4 EL] **Limettensaft**, etwas **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.

Salatstreifen und **Tomatenwürfel** zugeben und alles vermengen.



3 BOHNEN MITBACKEN

Schwarze Bohnen in einem Sieb mit **Wasser** abspülen. In den letzten 5 Min. der Süßkartoffel-Backzeit **Bohnen** mitbacken.

FÜR DEN DIP

Basilikum- und **Korianderblätter** abzupfen und hacken.

In einer kleinen Schüssel **saure Sahne**, **grüne Frühlingszwiebelringe**, etwas **Limettensaft** und die **Hälfte** des gehackten **Basilikums** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Gebackene **Süßkartoffelwürfel** und **schwarze Bohnen** aus dem Backofen holen, unter den **Salat** heben und auf Teller verteilen. **Sour-Cream-Dip**, **Guacamole** und restliche **Kräuter** darauf verteilen.

Süßkartoffelbowl zusammen mit knusprigen **Tortilla-Chips** genießen.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Süßkartoffel US	1	1 (groß)	2
Gewürzmischung "HelloMexico"	2 g	4 g	4 g
Limette BR MX	1	1	2
Frühlingszwiebel DE	1	1	2
Salatherz (Romama)	1	2	2
Tomate BE NL	1	2	2
schwarze Bohnen (Pkg.)	1	2	2
Basilikum/Koriander	10 g ☺	15 g ☺	20 g
saure Sahne 5)	150 g	150 g	300 g
Avocado (Hass) PE	1	1 (groß)	2
Tortilla-Chips	75 g	150 g	150 g
Öl*	1 EL	1½ EL	2 EL
Olivenöl*	1 EL	1½ EL	2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.

☺ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 750 g)
Brennwert	432 kJ/103 kcal	3211 kJ/768 kcal
Fett	8 g	56 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	10 g
Kohlenhydrate	12 g	87 g
- davon Zucker	2 g	17 g
Eiweiß	3 g	25 g
Ballaststoffe	4 g	27 g
Salz	0 g	1 g

ALLERGENE

5) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

BE: Belgien, BR: Brasilien, DE: Deutschland, PE: Peru, MX: Mexiko, NL: Niederlande, US: Vereinigte Staaten von Amerika

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

f i y p #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!