

Tropische Salat-Bowl mit Süßkartoffel & Mango

dazu Zitrus-Koriander-Dressing, Avocado und Chili

Vegan 25 – 35 Minuten • 770 kcal • Tag 3 kochen



Süßkartoffel



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



vegane Mayonnaise



Limette, ungewaschen



Avocado



rote Zwiebel



Koriander



Minze



rote Chilischote



Mango



geröstete Erdnüsse



Salatherz (Romana)



vegane weiße Misopaste



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel und 1 Gemüsereibe

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|---|------|------|-------|
| Süßkartoffel ES US EG HN | 1 | 1 | 2 |
| Gewürzmischung „Hello Fiesta“ | 4 g | 6 g | 8 g |
| vegane Mayonnaise | 50 g | 75 g | 100 g |
| Limette, ungewaschen VN CO BR MX ES | 1 | 1 | 2 |
| Avocado KE PE MA CO TZ ZA MX CL IL ES | 1 | 2 | 2 |
| rote Zwiebel DE | 1 | 1 | 2 |
| Koriander/Minze | 10 g | 10 g | 10 g |
| rote Chilischote NL ES MA | 1 | 1 | 1 |
| Mango PE BR IL CR | 1 | 1 | 2 |
| geröstete Erdnüsse 1) | 20 g | 20 g | 40 g |
| Salatherz (Romana) DE | 1 | 2 | 2 |
| vegane weiße Misopaste 11) 15) | 25 g | 25 g | 50 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 | 487 kJ/116 kcal | 3222 kJ/770 kcal |
| Fett | 6,14 g | 40,64 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 0,83 g | 5,47 g |
| Kohlenhydrate | 12,80 g | 84,64 g |
| – davon Zucker | 5,65 g | 37,37 g |
| Eiweiß | 1,83 g | 12,13 g |
| Salz | 0,344 g | 2,273 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 **KE:** Kenia **PE:** Peru **MA:** Marokko **CO:** Kolumbien **TZ:** Tansania **ZA:** Südafrika **MX:** Mexiko **CL:** Chile **IL:** Israel **ES:** Spanien **US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten **HN:** Honduras **VN:** Vietnam **BR:** Brasilien **NL:** Niederlande **CR:** Costa Rica



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, Stein entfernen, **Fruchtfleisch** mit einem Löffel herauslösen und 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 fettlösliche 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>

