

Tropischer Salat mit schwarzem Bohnen-Püree

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan Klimaheld unter 650 Kalorien 25 – 35 Minuten • 525 kcal • Tag 3 kochen

39



Passionsfrucht



gehackter Knoblauch & Ingwer in Öl



Gurke



Babypinac



schwarze Bohnen



Koriander



Karotte



Radieschen



Limette, ungewachst

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*

Kochutensilien

1 große Schüssel, 1 hohes Rührgefäß, 1 kleinen Topf, 1 Pürierstab, und 1 Gemüsereibe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Passionsfrucht CO	2	3	4
gehackter Knoblauch & Ingwer in Öl	30 g	45 g**	60 g
Gurke NL ES	1	1,5**	2
Babyspinat	100 g	150 g	200 g
schwarze Bohnen	380 g	570 g**	760 g
Koriander	10 g	10 g	10 g
Karotte DE	1	2	2
Radieschen	100 g	150 g	200 g
Limette, ungewachst VN CO BR MX ES	1	1	1

**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. 700 g)
Brennwert	332 kJ/79 kcal	2197 kJ/525 kcal
Fett	3,46 g	22,93 g
– davon ges. Fettsäuren	0,49 g	3,27 g
Kohlenhydrate	8,56 g	56,68 g
– davon Zucker	3,60 g	23,88 g
Eiweiß	2,37 g	15,73 g
Salz	0,157 g	1,039 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: Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!

Ursprungsländer: **VN:** Vietnam **CO:** Kolumbien **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **ES:** Spanien **NL:** Niederlande



Vorbereitung

Gurke längs halbieren und schräg in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

Koriander grob hacken.

Karotte nach Belieben schälen und grob raspeln.

Radieschen vorsichtig grob raspeln.

Limette heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben.



Salat vorbereiten

Währenddessen in einer großen Schüssel **Gurke**, **Koriander**, **Karotte** und **Radieschen** mit dem **Dressing** vermengen und marinieren lassen.



Für das Dressing

Limette vierteln.

Passionsfrucht halbieren und das **Fruchtfleisch** mithilfe eines Teelöffels in einem hohen Rührgefäß herauskratzen.

Saft von 1 [2 | 2] **Limettenspalten**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Knoblauch-Ingwer Mix**, 3 EL [4,5 EL | 6 EL] **Olivenöl***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser***, 2 TL [3 TL | 4 TL] **Zucker***, 0,25 TL [0,25 TL | 0,5 TL] **Salz*** und **Pfeffer*** zu dem **Fruchtfleisch** geben und mithilfe eines Pürierstabs zu einem **Dressing** verarbeiten.



Püree vollenden

Pürierstab nach Belieben abspülen.

Schwarze Bohnen mithilfe eines Pürierstabs zu einem glatten **Püree** verarbeiten. Mit **Saft** von 1 [1 | 2] **Limettenspalte**, **Limettenabrieb** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für das Bohnenpüree

In einem kleinen Topf restliche **Knoblauch-Ingwer Mix** 1 Min. anbraten.

Mit **schwarzen Bohnen** inklusive **Wasser** ablöschen, ein Viertel vom **Koriander**, 0,25 TL [0,5 TL | 0,5 TL] **Salz*** dazugeben und 5 Min. kochen lassen.



Anrichten

Babyspinat zu dem **Gemüse** geben und unter dem **Dressing** heben.

Bohnenpüree mithilfe eines Löffels über Teller verteilen. **Salat** darauf anrichten und mit restliche **Limettenspalten** servieren.

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>

