

Tropische Salat-Bowl mit Süßkartoffel & Mango

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Klimaheld Vegan Thermomix kocht • 768 kcal • Tag 3 kochen



Süßkartoffel



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



vegane Mayonnaise



Limette, ungewaschen



Avocado



rote Zwiebel



Koriander



Minze



rote Chilischote



Mango



Erdnüsse, gesalzen



Salatherz (Romana)



vegane weiße Misopaste



- 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*, Wasser*, Pfeffer*, Salz*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel und 1 große Schüssel

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, ungewachst 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
Erdnüsse, gesalzen 1)	20 g	20 g	40 g
Salatherz (Romana) DE	120 g	240 g	240 g
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. 650 g)
Brennwert	493 kJ/118 kcal	3215 kJ/768 kcal
Fett	6,2 g	40,6 g
– davon ges. Fettsäuren	0,8 g	5,5 g
Kohlenhydrate	13 g	84,5 g
– davon Zucker	5,7 g	37,3 g
Eiweiß	1,8 g	12 g
Salz	0,35 g	2,27 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



Zu Beginn

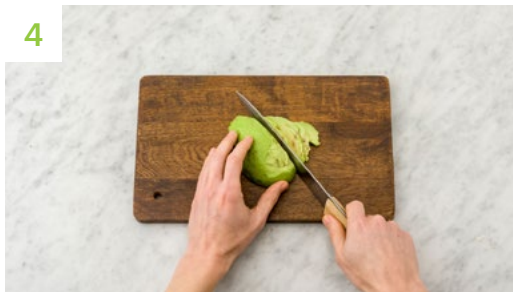
Blätter der **Minze** abzupfen.

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.

Salatherz halbieren, Strunk entfernen und 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.



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

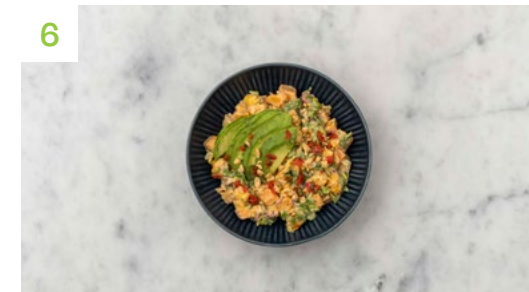
Restliche **Zwiebel** in Streifen schneiden.

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>

