

# Tropische Salat-Bowl mit Süßkartoffel & Mango

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan Klimaheld 25 – 35 Minuten • 768 kcal • Tag 3 kochen



Süßkartoffel



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



vegane Mayonnaise



Limette, ungewachst



Avocado



rote Zwiebel



Koriander



Minze



rote Chilischote



Mango



Erdnüsse, gesalzen



Salatherz (Romana)



vegane weiße Misopaste



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Zucker\*, Öl\*, Pfeffer\*, Salz\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel und 1 Gemüsereibe

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Süßkartoffel <b>ES   US   EG   HN</b>	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	4 g	6 g	8 g
vegane Mayonnaise	50 g	75 g	100 g
Limette, ungewaschen <b>VN   CO   BR   MX   ES</b>	1	1	2
Avocado <b>KE   PE   MA   CO   TZ   ZA   MX   CL   IL   ES</b>	1	2	2
rote Zwiebel <b>DE</b>	1	1	2
Koriander/Minze	10 g	10 g	10 g
rote Chilischote <b>NL   ES   MA</b>	1	1	1
Mango <b>PE   BR   IL   CR</b>	1	1	2
Erdnüsse, gesalzen <b>1)</b>	20 g	20 g	40 g
Salatherz (Romana) <b>DE</b>	120 g	240 g	240 g
vegane weiße Misopaste <b>11) 15)</b>	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



## 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>

