

# Süßkartoffel-Kichererbsen-Bowl mit Avocado

Gericht verursacht 50% weniger CO<sub>2</sub>e durch Zutaten

10 Min. Vorbereitung | Klimaheld 30 – 40 Minuten • 807 kcal • Tag 5 kochen

28



Sweet-Chili-Soße



Limette, gewachst



geröstete Cashewkerne



Gewürzmischung „Hello Cajun“



Süßkartoffel



Avocado



Kichererbsen



grüne Paprika



saure Sahne



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# Los geht's

Wasche das Gemüse und das Obst ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Sweet-Chili-Soße 14)	75 g	100 g	150 g
Limette, gewachst BR   MX   PE   VN   CO   GT	1	2	2
geröstete Cashewkerne 2) 25)	20 g	40 g	40 g
Gewürzmischung „Hello Cajun“	6 g	9 g**	12 g
Süßkartoffel ES   US   EG   HN	1	1	1
Avocado KE   PE   MA   CO   TZ   ZA   MX   CL   IL   ES	1	2	2
Kichererbsen	380 g	570 g**	760 g
grüne Paprika NL   ES	1	2	2
saure Sahne 7)	100 g	150 g**	200 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	518 kJ/124 kcal	3377 kJ/807 kcal
Fett	6 g	39,2 g
– davon ges. Fettsäuren	1,4 g	9,1 g
Kohlenhydrate	13,3 g	86,6 g
– davon Zucker	5 g	32,5 g
Eiweiß	3,1 g	20,1 g
Salz	0,35 g	2,28 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:** 2) Schalenfrüchte 7) Milch (einschließlich Laktose) 14) Schwefeldioxide und Sulfite 25) Kaschunüsse

(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 BR: Brasilien VN: Vietnam GT: Guatemala US: Vereinigte Staaten EG: Ägypten HN: Honduras NL: Niederlande



## Süßkartoffeln rösten

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

**Süßkartoffel** nach Belieben schälen und in 2 cm Würfel schneiden.

In einer großen Schüssel, **Süßkartoffeln** mit der Hälfte „Hello Cajun“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

**Süßkartoffeln** auf eine Seite eines mit Backpapier belegten Backblechs verteilen und 25 – 30. backen.



## Avocado vorbereiten

**Avocado** halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.



## Gemüse hinzugeben

**Paprika** halbieren, entkernen und in 1 cm Streifen schneiden.

**Kichererbsen** durch ein Sieb abgießen.

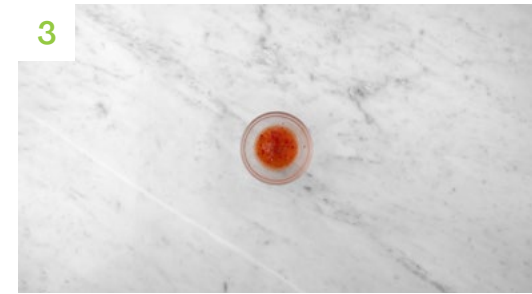
In der großen Schüssel aus Schritt 1, **Paprikastreifen**, **Kichererbsen**, den Rest „Hello Cajun“, 1,5 EL [2,5 EL | 3 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

**Kichererbsen** und **Paprikastreifen** auf dem mit Backpapier belegten Backblech neben den **Süßkartoffeln** verteilen und im Backofen 15 – 20 Min. garen.



## Ofengemüse glasieren

In der großen Schüssel aus 1 und 2, **Ofengemüse** und **Kichererbsen** mit der vorbereiteten **Glasur** vermengen.



## Glasur vorbereiten

**Limette** vierteln.

In einer kleinen Schüssel **Sweet-Chili-Soße**, **Soft** von 1 [2 | 2] **Limettenviertel**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.



## Anrichten

**Ofengemüse** auf tiefe Teller verteilen.

**Saure Sahne** darüber träufeln und **Avocadostreifen** darauf anrichten.

Mit **Cashews** garnieren und einem **Limettenviertel** genießen.

**Tipp:** Würze die Avocado mit etwas Salz\* und Pfeffer\*, um den Geschmack zu verstärken.

**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>

