

Süßkartoffel-Kichererbsen-Bowl mit Avocado und Paprika, dazu saure Sahne und Cashew-Topping

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

29



Süßkartoffel



Kichererbsen



Avocado



grüne Paprika



Limette, gewachst



saure Sahne



geröstete Cashewkerne



Sweet Chili Soße



Gewürzmischung „Hello Cajun“



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Obst ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Süßkartoffel ES US EG HN	1	1	1
Kichererbsen	380 g	570 g**	760 g
Avocado GT ES MX CL MA PE EG MZ CO DM IL ZA TZ KE PT	1	2	2
grüne Paprika NL ES MA	1	2	2
Limette, gewachst BR MX ES CO	1	2	2
saure Sahne 7)	100 g	150 g**	200 g
geröstete Cashewkerne 2) 25)	20 g	40 g	40 g
Sweet Chili Soße 14)	75 g	100 g	150 g
Gewürzmischung „Hello Cajun“	6 g	9 g**	12 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: **GT:** Guatemala **ES:** Spanien **MX:** Mexiko **CL:** Chile **MA:** Marokko **PE:** Peru **EG:** Ägypten **MZ:** Mosambik **CO:** Kolumbien **DM:** Dominica **IL:** Israel **ZA:** Südafrika **TZ:** Tansania **KE:** Kenia **PT:** Portugal **US:** Vereinigte Staaten **HN:** Honduras **NL:** Niederlande **BR:** Brasilien



Süßkartoffel vorbereiten

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, **Süßkartoffelwürfel** mit der Hälfte „Hello Cajun“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Süßkartoffelwürfel auf einer Seite eines mit Backpapier belegten Backblechs verteilen und 25 – 30 Min. backen.



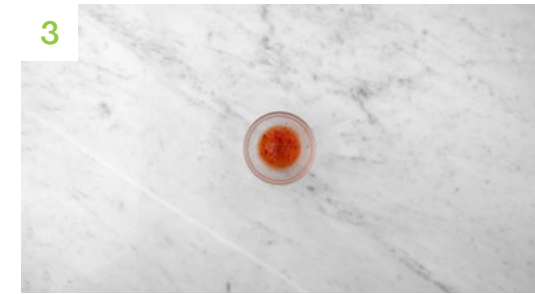
Gemüse backen

Paprika halbieren, entkernen und in 1 cm Streifen schneiden.

Kichererbsen durch ein Sieb abgießen.

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

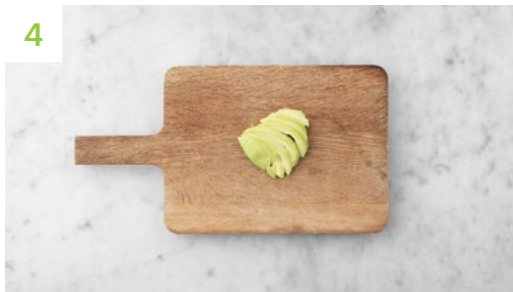
Kichererbsen und **Paprikastreifen** auf dem Backblech neben den **Süßkartoffeln** verteilen und im Ofen 15 – 20 Min. garen.



Für die Glasur

Limette vierteln.

In einer kleinen Schüssel **Sweet Chili Sauce**, **Saft** von 1 [2 | 2] **Limettenviertel**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.



Avocado schneiden

Avocado halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Mit etwas **Limettensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Ofengemüse glasieren

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



Anrichten

Ofengemüse auf tiefe Teller verteilen.

Saure Sahne darüber träufeln und **Avocadostreifen** darauf anrichten. Mit **Cashews** garnieren und mit restlichen **Limettenvierteln** genießen.

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>

