

# BUNTE SÜßKARTOFFEL-NACHO-BOWL

mit Guacamole, schwarzen Bohnen und Sour-Cream-Dip



## HELLO KORIANDEr

Sieht glatter Petersilie sehr ähnlich und hat gesundheitlich ähnlich viel zu bieten – allein der Gehalt an Vitamin C in Koriander ist beachtlich.



Süßkartoffel



Limette



Frühlingszwiebel



Salatherz



Tomate



schwarze Bohnen



Basilikum



saure Sahne



Avocado



Tortilla-Chips



Gewürzmischung "HelloMexico"



Koriander

30 Minuten

Stufe 2

Veggie

leichter Genuss

Zeit sparen

Wir lieben die farbenfrohen Bowl-Rezepte, bei denen alle Zutaten aus einer Schüssel gegessen werden. Heute haben wir eine ganz neue Variante für Dich, bei der gebackene Süßkartoffel und **ballaststoffreiche** und gesunde schwarze Bohnen die sättigende Basis stellen. Tomate und Salat sorgen für Farbe und für das ultimative Geschmackserlebnis gibt es gleich zwei Dips: Guacamole und selbst gemachte Sour Cream. Also Löffel verteilen und glücklich essen!

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem **2 kleine Schüsseln, 1 große Schüssel, ein Sieb, Backpapier** und ein **Backblech**.



## 1 SÜSSKARTOFFEL BACKEN

Ungeschälte **Süßkartoffel** in ca. 1 cm große Würfel schneiden und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (etwas Platz für die Bohnen lassen). Mit ½ der **Gewürzmischung, Öl\*** sowie etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermischen und auf der mittleren Schiene im Backofen 20 – 25 Min. backen.



## 2 GEMÜSE VORBEREITEN

**Saft** der **Limette** auspressen. Grünen und weißen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt in dünne Ringe schneiden. **Weißer Frühlingszwiebelringe** in einer kleinen Schüssel in ein wenig **Limettensaft** marinieren. **Salatherz** in Streifen schneiden. **Tomate** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** würfeln. **Schwarze Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und ca. 5 Min. vor Ende der Garzeit der Süßkartoffelwürfel mit in den Backofen geben.



## 3 FÜR DEN DIP

Blätter von **Basilikum** und **Koriander** getrennt voneinander abzupfen und fein hacken. In einer zweiten kleinen Schüssel **saure Sahne, grüne Frühlingszwiebelringe, 1 EL [1 ½ EL|2 EL] Limettensaft** und ½ des gehackten **Basilikums** verrühren, mit etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 4 GUACAMOLE ZUBEREITEN

**Avocado** halbieren, Kern entfernen und **Fruchtfleisch** herauslösen. **Avocadofruchtfleisch** in Würfel schneiden und zu den marinierten **Frühlingszwiebelringen** geben. ½ des gehackten **Korianders**, restliche **Gewürzmischung** und **Olivenöl\*** zufügen. Mit einer Gabel zu einem groben **Püree** zerdrücken und **Guacamole** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 5 SALAT ZUBEREITEN

In einer großen Schüssel **Olivenöl\***, 2 EL [3 EL|4 EL] **Limettensaft**, etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dressing** verrühren. **Salatstreifen** und **Tomatenwürfel** zugeben und alles vermengen.



## 6 ANRICHTEN

Gebackene **Süßkartoffelwürfel** und **schwarze Bohnen** aus dem Backofen holen, unter den **Salat** heben und auf Teller verteilen. **Sour-Cream-Dip, Guacamole** und restliche **Kräuter** darauf verteilen. **Süßkartoffelbowl** zusammen mit knusprigen **Tortilla-Chips** genießen.

# 2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Süßkartoffel <b>US</b>	1	1 ½ ☉	2
Gewürzmischung "HelloMexico" <b>15)</b>	2 g	3 g ☉	4 g
Limette <b>BR</b>	1	1 ½ ☉	2
Frühlingszwiebel <b>IT</b>	1	1 ½ ☉	2
Salatherz	1	1 ½ ☉	2
Tomate (Roma) <b>ES</b>	1	1 ½ ☉	2
schwarze Bohnen (Dose)	1	1 ½ ☉	2
Basilikum/Koriander	10 g	15 g	20 g
saure Sahne <b>7)</b>	200 g	300 g ☉	400 g
Avocado (Hass) <b>MX</b>	1	1 ½ ☉	2
Tortilla-Chips	75 g	112 g ☉	150 g
Öl*	1 EL	1 ½ EL	2 EL
Olivenöl*	½ EL	¾ EL	1 EL
Olivenöl* fürs Dressing	1 EL	1 ½ EL	2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

\* Gut, im Haus zu haben.

☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 850 g)
Brennwert	519 kJ/102 kcal	4312 kJ/843 kcal
Fett	8 g	62 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	13 g
Kohlenhydrate	12 g	98 g
– davon Zucker	3 g	21 g
Eiweiß	3 g	23 g
Ballaststoffe	3 g	25 g
Salz	1 g	3 g

### ALLERGENE

**7)** Milch **15)** kann Spuren von Sellerie und Senf enthalten

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

### URSPRUNGSLÄNDER

**BR:** Brasilien, **ES:** Spanien, **IT:** Italien, **MX:** Mexiko, **US:** Vereinigte Staaten von Amerika

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

**DE** +49 (0) 30 224 03 04 59 | [kundenservice@hellofresh.de](mailto:kundenservice@hellofresh.de)  
**AT** +43 (0) 125 300 64 06 | [kundenservice@hellofresh.at](mailto:kundenservice@hellofresh.at)

# GUTEN APPETIT!