



NACHO-BOWL MIT PUTENBRUSTSTREIFEN, Süßkartoffel, Guacamole, Bohnen und Sour Cream-Dip



EXTRA LECKERBISEN

panierte Putenbruststreifen



Putenbrust



Eier



Weizenmehl



Semmelbrösel



Süßkartoffel



Gewürzmischung „HelloMexico“



Limette



Frühlingszwiebel



Salatherz (Romana)



Tomate



Basilikum



Koriander



Avocado (Hass)



Tortilla-Chips



saure Sahne



schwarze Bohnen

30 [35 | 35] Min. 45 [50 | 50] Min.

Stufe 3 Thermomix kocht

Tag 1 - 3 kochen

Hello Extra! Deine Süßkartoffel-Nacho-Bowl mit schwarzen Bohnen und cremiger Guacamole erfährt heute ein Upgrade durch Putenbruststreifen in einer knusprigen Panade. So isst Du gleichzeitig **ballaststoff-** und **proteinreich!** Tomate und Salat sorgen für Farbe und für das ultimative Geschmackserlebnis gibt es auch noch einen selbst gemachten Sour-Cream-Dip. Da können wir bloß noch sagen: Ran an die Löffel und glücklich essen!

thermomix

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** und das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
 Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.
 Neben dem **Thermomix*** benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **2 kleine Schüsseln**, **1 große Schüssel** und **3 tiefe Teller**.



1 SÜSSKARTOFFEL BACKEN

Ungeschälte **Süßkartoffel** in ca. 1 cm kleine Würfel schneiden und auf einem mit **Backpapier** belegten **Backblech** verteilen (etwas Platz lassen).

Mit der **Hälfte** der **Gewürzmischung**, **Öl*** sowie etwas **Salz*** und **Pfeffer*** vermischen und im **Backofen** 20 – 25 Min. backen.

3 tiefe Teller vorbereiten: Im ersten Teller **Mehl** mit **Salz*** und **Pfeffer*** vermischen. Im 2. Teller **Eier** verquirlen.



4 SALAT & DIP 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.

Basilikumblätter in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 6** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Saure Sahne**, **grüne Frühlingszwiebelringe**, etwas **Limettensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben, **15 Sek./Stufe 3** vermengen und umfüllen.



2 PUTENSTREIFEN BACKEN

Die **Hälfte** der **Tortilla-Chips** und **Semmelbrösel** in den Mixtopf geben. **10 Sek./Stufe 9** zerkleinern und in den 3. Teller füllen.

Putenbrust in 2 cm dicke Streifen schneiden. **Putenstreifen** zuerst im **Mehl** wenden, dann durch das **Ei** ziehen und am Ende mit den **Bröseln** panieren. **Panierte Putenstreifen** mit etwas **Olivenöl*** beträufeln und für die letzten 13 – 15 Min. mitbacken.



5 GUACAMOLE ZUBEREITEN

Mixtopf spülen und trocknen. **Korianderblätter** abzupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern, **Hälfte** für die Deko herausnehmen, den Rest mit dem Spatel nach unten schieben.

Avocado halbieren, Kern entfernen, **Fruchtfleisch** mit einem Löffel herauslösen und in den Mixtopf geben.

Weißer Frühlingszwiebelringe, **Olivenöl***, restliche **Gewürzmischung**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **10 Sek./Stufe 6** pürieren.



3 GEMÜSE & BOHNEN VORBEREITEN

Limette auspressen. Grünen und weißen Teil der **Frühlingszwiebel** **getrennt voneinander** in Ringe schneiden. In einer kleinen Schüssel **weiße Frühlingszwiebelringe** mit etwas **Limettensaft** marinieren. **Salatherz** in Streifen schneiden. **Tomate** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** würfeln.

Schwarze Bohnen in den Gareinsatz geben und abspülen. In den letzten 5 Min. der **Süßkartoffel-Backzeit** **Bohnen** mitbacken.



6 ANRICHTEN

Gebackene **Süßkartoffelwürfel** und **schwarze Bohnen** unter den **Salat** heben und auf Teller verteilen.

Sour-Cream-Dip, **Guacamole** und restliche **Kräuter** darauf verteilen.

Süßkartoffelbowl zusammen mit knusprigen **Tortilla-Chips** und **Putenstreifen** genießen.

GUTEN APPETIT!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Süßkartoffel US	1 (klein)	1	1 (groß)
Gewürzmischung „HelloMexico“	2 g	3 g	4 g
Weizenmehl 1)	50 g	75 g	100 g
Eier 2)	2	3	4
Tortilla-Chips	75 g	75 g	150 g
Semmelbrösel 1)	25 g	50 g	50 g
Putenbrust	280 g	420 g	560 g
Limette BR MX	1	1	2
Frühlingszwiebel IT	1	1	2
Salatherz (Romana)	1	1	2
Tomate ES NL	1	2	2
schwarze Bohnen	1	1½	2
Basilikum/Koriander	20 g	20 g	20 g
saure Sahne 5)	100g	150 g	300 g
Avocado (Hass) SA PE	1	1 (groß)	2
(Oliven-)Öl* für Schritt 1, 2, 4 und 5	je 1 EL	je 1½ EL	je 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 (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 1.000 g)
Brennwert	583 kJ/139 kcal	5.667 kJ/1.355 kcal
Fett	7 g	70 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	14 g
Kohlenhydrate	12 g	113 g
- davon Zucker	2 g	18 g
Eiweiß	7 g	68 g
Salz	1 g	1 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) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 5) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

US: Vereinigte Staaten von Amerika BR: Brasilien
 MX: Mexiko IT: Italien NL: Niederlande ES: Spanien
 SA: Saudi-Arabien PE: Peru

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

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@helloworldfresh.de
 AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@helloworldfresh.at