



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 im Koriander ist beachtlich.



Süßkartoffel



Gewürzmischung „HelloMexico“



Limette



Frühlingszwiebel



Salatherz (Romana)



Tomate



Basilikum



Koriander



Avocado (Hass)



Tortilla-Chips



saure Sahne



schwarze Bohnen

15 [15 | 20] Min.

35 [35 | 40] Min.

Stufe 1

Thermomix hilft

Veggie

thermomix

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken.
 Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.
 Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **3 kleine Schüsseln** und **1 große Schüssel**.



1 SÜSSKARTOFFEL BACKEN
Süßkartoffel nach Geschmack schälen, in ca. 1 cm kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl***, die **Hälfte** der **Gewürzmischung**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, mischen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. **Süßkartoffeln** im Backofen 20 – 25 Min. backen und währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



2 GEMÜSE VORBEREITEN
 Saft der **Limette** auspressen. Grünen und weißen Teil der **Frühlingszwiebel** **getrennt voneinander** in dünne Ringe schneiden. Weiße Ringe in einer kleinen Schüssel mit ein wenig **Limettensaft** marinieren. **Salatherz** in Streifen schneiden. **Tomate** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** würfeln. Schwarze **Bohnen** in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser spülen.



3 SOUR-CREAM-DIP
 Blätter vom **Basilikum** zupfen, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 6** zerkleinern. Etwas davon für die Dekoration herausnehmen und den Rest 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 in eine kleine Schüssel umfüllen. Mixtopf spülen und trocknen.



4 GUACAMOLE ZUBEREITEN
Korianderblätter abzupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern, die Hälfte davon herausnehmen und den Rest mit dem Spatel nach unten schieben. **Avocado** halbieren, Kern entfernen, **Fruchtfleisch** herauslösen und in den Mixtopf zugeben. Weißen Teil der **Frühlingszwiebel**, 5 g [5 g | 10 g] **Olivenöl***, restliche **Gewürzmischung**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **10 Sek./Stufe 6** pürieren. **Guacamole** in eine kleine Schüssel umfüllen.



5 BOHNEN UND SALAT
 350 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen und **8 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Währenddessen in einer großen Schüssel 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl***, restlichen **Limettensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren. **Salatstreifen** und **Tomatenwürfel** zufügen und gut mischen.



6 ANRICHTEN
 Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. Gebackene **Süßkartoffelwürfel** und **schwarze Bohnen** unter den **Salat** heben, dann auf Teller verteilen. **Sour-Creme-Dip**, **Guacamole** und restliche **Kräuter** darauf verteilen. **Bowl** zusammen mit knusprigen **Tortilla-Chips** genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Süßkartoffel EG PT	1	1 (groß)	2
Gewürzmischung „HelloMexico“	4 g	6 g	8 g
Limette BR MX	1	1	2
Frühlingszwiebel DE ES	1	1	2
Salatherz (Romana) ES	1	1	2
Tomate NL	1	1½	2
schwarze Bohnen	1	1½	2
Basilikum/Koriander	20 g	20 g	20 g
saure Sahne 5)	150 g	150 g	300 g
Tortilla-Chips	75 g	75 g	150 g
Avocado (Hass) CL CO IL	1	1 (groß)	2
(Oliven-)Öl* für Schritt 1 und 4	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Wasser* für Schritt 5		350 g	
Olivenöl* für Schritt 5	2 EL	3 EL	4 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. 800 g)
Brennwert	508 kJ/121 kcal	4.065 kJ/972 kcal
Fett	6,16 g	49,33 g
– davon ges. Fettsäuren	1,29 g	10,30 g
Kohlenhydrate	13,09 g	104,82 g
– davon Zucker	2,58 g	20,62 g
Eiweiß	3,32 g	26,60 g
Salz	0,160 g	1,283 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

5) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

CO: Kolumbien BR: Brasilien MX: Mexiko DE: Deutschland ES: Spanien NL: Niederlande CL: Chile IL: Israel EG: Ägypten

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



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

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

Guten Appetit!