

Salat mit Topinambur & cremigem Harissa-Dressing dazu Avocado, Mais und Tortilla-Crunch

Klimaheld Vegan Thermomix hilft • 787 kcal • Tag 5 kochen

33



Topinambur



Avocado



Petersilie



Gewürzmischung
„Hello Harissa“



Zitronen, ungewaschen



Mais



Salatherz (Romaine)



Tomate



vegane Mayonnaise



rote Zwiebel



Tortilla Chips



Ofenkartoffel



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

thermomix

⏱ 25 [25 | 30] Min.

🕒 40 [40 | 45] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*, Olivenöl*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel und 1 Backblech mit Backpapier

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Topinambur FR	200 g	300 g	400 g
Avocado CL PE MX KE ZW CO MA ES IL DO	1	1	2
Petersilie	20 g	20 g	40 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	4 g	6 g	8 g
Zitrone, ungewaschen RS ES	1	1	1
Mais	1	1	1
Salatherz (Romana) DE	1	1	2
Tomate NL ES MA BE	1	1	2
vegane Mayonnaise	50 g	75 g	100 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Tortilla Chips	75 g	75 g	150 g
Ofenkartoffel DE ES NL BE FR EG MA MT IL PT CY	1	2	2
Olivenöl*, Öl*, Wasser*	Angaben im Text		
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

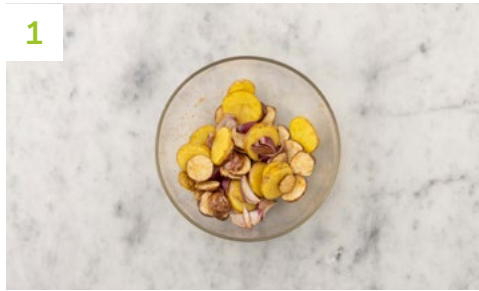
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 650 g)
Brennwert	507 kJ/121 kcal	3291 kJ/787 kcal
Fett	8,23 g	53,42 g
– davon ges. Fettsäuren	1,05 g	6,82 g
Kohlenhydrate	9,31 g	60,43 g
– davon Zucker	3,05 g	19,80 g
Eiweiß	1,86 g	12,06 g
Salz	0,204 g	1,326 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: Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **FR:** Frankreich **CL:** Chile **PE:** Peru **MX:** Mexiko **KE:** Kenia **ZW:** Simbabwe **CO:** Kolumbien **MA:** Marokko **ES:** Spanien **IL:** Israel **DO:** Dominikanische Republik **RS:** Serbien **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **BE:** Belgien **MT:** Malta **PT:** Portugal **CY:** Zypern



Gemüse marinieren

Topinambur und **Kartoffel** gründlich abwaschen. **Topinambur** schälen. Beides in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Zwiebel halbieren, abziehen und in ca. 1 cm dicke Spalten schneiden.

In einer großen Schüssel **Zwiebelspalten**, **Topinambur**- und **Kartoffelscheiben** mit der Hälfte der **Gewürzmischung „Hello Harissa“**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.



Gemüse schneiden

Tortilla Chips in der Tüte mithilfe eines Nudelholzes oder Ähnlichem grob **zerbröseln**.

Mais in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser abspülen.

Strunk der **Tomate** entfernen und **Tomate** in ca. 1 cm dicke Spalten schneiden.

Strunk vom **Salatherz** entfernen und **Salatherz** in ca. 2 cm breite Streifen schneiden.

Harissa

Harissa ist eine aus dem afrikanischen Raum stammende scharfe Gewürzmischung, die viel gemahlene Chili beinhaltet. Geh vorsichtig bei der Dosierung um.



Gemüse backen

Gemüse auf einem mit Backpapier belegtem Backblech verteilen. Für 22 – 25 Min. im Ofen backen, bis das **Gemüse** gar ist. Danach das **Gemüse** etwas abkühlen lassen.

Die große Schüssel für Schritt 5 beiseitestellen.

Zitrone heiß abwaschen, Schale abreiben und **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.



Salat fertigstellen

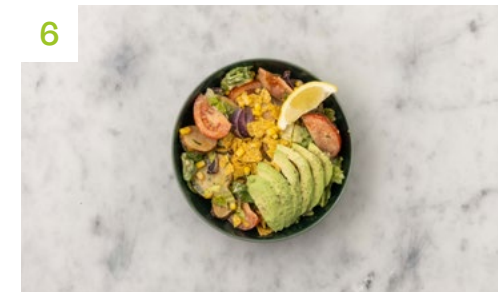
Kurz bevor das **Gemüse** im Ofen gar ist, **Avocado** halbieren, Stein entfernen, **Fruchtfleisch** herauslösen und in Streifen schneiden. Mit etwas **Zitronensaft** beträufeln und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Salat, **Mais** und **Tomate** zum **Dressing** geben und vermengen. **Zwiebelspalten**, **Topinambur**- und **Kartoffelscheiben** ebenfalls unter den **Salat** heben. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Dressing zubereiten

Petersilie in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Vegane Mayonnaise**, **Saft** aus 1 [1 | 2] **Zitronenspalte**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zitronenabrieb**, restliche **Gewürzmischung „Hello Harissa“**, 20 g [30 g | 40 g] **Olivenöl*** und 30 g [45 g | 60 g] **Wasser*** zugeben und **15 Sek./Stufe 3,5** vermischen. **Dressing** in die große Schüssel umfüllen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Salat auf tiefe Teller verteilen und nach Belieben mit **Tortillabröseln** und **Avocado** Streifen toppen. Restliche **Zitronenspalten** dazu reichen.

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>

