

Tropische Salat-Bowl mit Süßkartoffel & Mango

dazu Zitrus-Koriander-Dressing, Avocado und Chili

Vegan Viel Gemüse 25 – 35 Minuten • 3215 kJ/768 kcal • Tag 5 kochen



Süßkartoffel



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



vegane Mayonnaise



Limette, ungewachst



Avocado



rote Zwiebel



Koriander



Minze



rote Chilischote



Mango



ungesalzene Erdnusskerne



Salatherz (Romana)



vegane weiße Misopaste



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

Gut im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel und 1 Gemüseriebe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Süßkartoffel EG US	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	4 g	6 g	8 g
vegane Mayonnaise	50 g	75 g	100 g
Limette, ungewachst VN CO	1	1	2
Avocado CL PE MX KE ZW CO MA ES IL DO	1	1	2
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Koriander/Minze	10 g	10 g	10 g
rote Chilischote NL MA ES	1	1	1
Mango BR DO PE	1	1	2
ungesalzene Erdnusskerne 1	20 g	30 g	40 g
Salatherz (Romana) DE	1	2	2
vegane weiße Misopaste 11 15	25 g	25 g	50 g
Öl*, Zucker*	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. 660 g)
Brennwert	486 kJ/116 kcal	3215 kJ/768 kcal
Fett	6,09 g	40,31 g
– davon ges. Fettsäuren	0,83 g	5,49 g
Kohlenhydrate	12,88 g	85,22 g
– davon Zucker	5,66 g	37,45 g
Eiweiß	1,78 g	11,77 g
Salz	0,329 g	2,174 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** Erdnüsse **11** Soja **15** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **CL:** Chile **PE:** Peru **MX:** Mexiko **KE:** Kenia **ZW:** Simbabwe **PE:** Peru **CO:** Kolumbien **DO:** Dominikanische Republik **MA:** Marokko **IL:** Israel **ES:** Spanien **VN:** Vietnam **BR:** Brasilien **US:** Vereinigte Staaten



Süßkartoffel backen

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

Süßkartoffel schälen und in 2 cm große Würfel schneiden.

Zwiebel halbieren, abziehen und in feine Streifen schneiden.

Süßkartoffel und drei Viertel der **Zwiebelstreifen** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und zusammen mit „Hello Fiesta“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. Alles zusammen im Ofen für 20 – 25 Min. backen.



Gemüse vorbereiten

Mango schälen, vom Kern schneiden und in 1 cm große Würfel schneiden.

Chili (**Achtung: scharf!**) nach Belieben entkernen und in feine Ringe schneiden.

Avocado halbieren, Stein entfernen, **Fruchtfleisch** mit einem Löffel herauslösen und **Avocado** in 0,5 cm dünne Streifen schneiden.

Salatherz halbieren, Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden.

Erdnüsse in der Packung leicht **zerbröseln**.

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.



Für das Dressing

Limette heiß abwaschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der **Limettenschale** fein reiben.

Limette in 6 Spalten schneiden.

In einer großen Schüssel vegane **Mayonnaise**, weiße **Misopaste**, **Limettenabrieb**, den **Saft** von 3 [4 | 6] **Limettenspalten**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser***, **Pfeffer*** und einer Prise **Zucker*** zu einem **Dressing** verrühren.



Letzte Schritte

Nach der Garzeit **Süßkartoffel** und gebackene **Zwiebelstreifen** zusammen mit der **Mango** und **Salatstreifen** in die Schüssel mit dem **Dressing** geben und alles gut vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Marinieren lassen

Koriander mit Stielen fein hacken.

Blätter der **Minze** in feine Streifen schneiden.

Koriander und restliche **Zwiebelstreifen** in die Schüssel mit dem **Dressing** geben und kurz marinieren lassen.



Anrichten

Salat auf tiefen Tellern anrichten und mit den **Avocadostreifen** toppen.

Mit gehackter **Minze**, **Chili** und **Erdnüssen** garnieren.

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>

