

# Tropische Salat-Bowl mit Süßkartoffel & Mango

dazu Zitrus-Koriander-Dressing, Avocado und Chili

Vegan Viel Gemüse Thermomix kocht • 768 kcal • Tag 5 kochen



**Natürlicher Geschmack**

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

- Süßkartoffel
- Gewürzmischung „Hello Fiesta“
- vegane Mayonnaise
- Limette, ungewachst
- Avocado
- rote Zwiebel
- Koriander
- Minze
- rote Chilischote
- Mango
- ungesalzene Erdnusskerne
- Salatherz (Romana)
- vegane weiße Misopaste

**thermomix**

🕒 25 [25 | 30] Min. ⏸️ 40 [40 | 45] Min.

**Gut im Haus zu haben**  
Salz\*, Pfeffer\*, Zucker\*, Wasser\*

# Los geht's

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

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Süßkartoffel <b>EG</b>   <b>US</b>	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	4 g	6 g	8 g
vegane Mayonnaise	50 g	75 g	100 g
Limette, ungewachst <b>VN</b>   <b>CO</b>	1	1	2
Avocado <b>CL</b>   <b>PE</b>   <b>MX</b>   <b>KE</b>   <b>ZW</b>   <b>CO</b>   <b>MA</b>   <b>ES</b>   <b>IL</b>   <b>DO</b>	1	1	2
rote Zwiebel <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>EG</b>	1	1	2
Koriander/Minze	10 g	10 g	10 g
rote Chilischote <b>NL</b>   <b>MA</b>   <b>ES</b>	1	1	1
Mango <b>BR</b>   <b>DO</b>   <b>PE</b>	1	1	2
ungesalzene Erdnuskerne <b>1)</b>	20 g	30 g	40 g
Salatherz (Romana) <b>DE</b>	1	2	2
vegane weiße Misopaste <b>11)</b> <b>15)</b>	25 g	25 g	50 g
Wasser*, 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



## Zu Beginn

Blätter der **Minze** abzupfen.

**Chili** halbieren, entkernen, **Chilihälften** in ca. 2 cm lange Stücke schneiden (**Achtung: scharf!**).

**Chili** und **Minze** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

**Zwiebel** abziehen und vierteln.

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

**Limette** in 6 Spalten schneiden.



## Dressing zubereiten

Blätter vom **Koriander** zupfen.

**Korianderblätter** und ein Viertel der **Zwiebel** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Vegane **Mayonnaise**, weiße **Misopaste**, **Limettenabrieb**, den **Saft** von 3 [4 | 6] **Limettenspalten**, 15 g [20 g | 25 g] **Wasser\***, **Pfeffer\*** und eine Prise **Zucker\*** in den Mixtopf geben und **15 Sek./Stufe 3,5** vermischen.

**Dressing** in eine große Schüssel umfüllen.



## Süßkartoffel garen

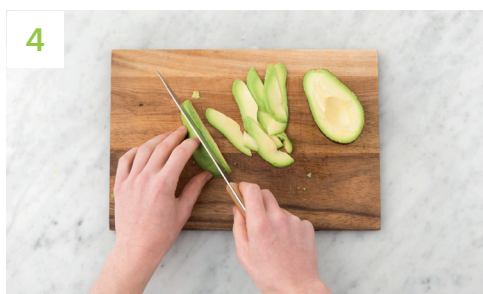
Restliche **Zwiebel** in Streifen schneiden.

**Süßkartoffel** schälen, in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden.

**Süßkartoffel** und **Zwiebelstreifen** in den Varoma-Behälter geben und dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben. Mit der „**Hello Fiesta**“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und Varoma verschließen.

500 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **20 Min.** [21 Min. | 22 Min.]/**Varoma/ Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen fortfahren.



## Kleinigkeiten

**Mango** schälen, vom Kern schneiden und in 1 cm große Würfel schneiden. **Mangowürfel** zum **Dressing** in die Schüssel geben.

**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.

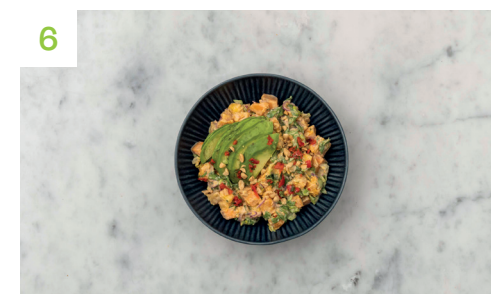


## Salat fertigstellen

Nach der Garzeit Varoma abnehmen.

**Süßkartoffel** und **Salatstreifen** in die Schüssel zum **Dressing** geben und alles gut vermengen.

Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

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

Mit **Minz-Chili-Mischung** 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>

