

Veganer Tex-Mex-Salat mit Guacamole

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Klimaheld Vegan 30 – 40 Minuten • 4143 kJ/990 kcal • Tag 3 kochen



-  Mais
-  schwarze Bohnen
-  Worcester Sauce
-  rote Chilischote
-  Gewürzmischung „Hello Fiesta“
-  Salatherz (Romana)
-  vegane Mayonnaise
-  Knoblauchzehe
-  Limette, ungewachst
-  Avocado
-  Frühlingszwiebel
-  Tortilla Chips
-  Tomate
-  Süßkartoffel



Natürlicher Geschmack

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

Gut im Haus zu haben
Pfeffer*, Salz*, Öl*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne,
1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel, 1 Sieb
und 1 Gemüsereibe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Mais	1	1	1
schwarze Bohnen	1	1	2
Worcester Sauce	8 ml	16 ml	16 ml
rote Chilischote NL MA ES	1	1	1
Gewürzmischung „HelloFiesta“	6 g	6 g	12 g
Salatherz (Romana) DE	1	2	2
vegane Mayonnaise	25 g	50 g	75 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Limette, ungewachst VN CO	1	1	1
Avocado MX CL KE ZW CO MA ES IL PE DO	1	2	2
Frühlingszwiebel DE EG IT	1	2	2
Tortilla Chips	75 g	150 g	150 g
Tomate DE	1	2	2
Süßkartoffel US EG	1	1	1
Öl*	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. 770 g)
Brennwert	536 kJ/128 kcal	4143 kJ/990 kcal
Fett	6,66 g	51,42 g
– davon ges. Fettsäuren	0,95 g	7,34 g
Kohlenhydrate	12,38 g	95,61 g
– davon Zucker	3,06 g	23,61 g
Eiweiß	3,17 g	24,51 g
Salz	0,367 g	2,835 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 **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **MX:** Mexiko **CL:** Chile **KE:** Kenia **ZW:** Simbabwe **CO:** Kolumbien **DO:** Dominikanische Republik **MA:** Marokko **IL:** Israel **PE:** Peru **VN:** Vietnam **EG:** Ägypten **IT:** Italien



Kleine Vorbereitung

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

Süßkartoffel in 2 cm große Würfel schneiden.

Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Limette heiß abwaschen und Schale der **Limette** fein abreiben.

Limette in 6 Spalten schneiden.

Schwarze Bohnen und **Mais** durch ein Sieb abgießen und abspülen, bis das Wasser klar hindurchfließt.

Knoblauchzehe abziehen und fein hacken.

Chili (**Achtung: scharf!**) halbieren, entkernen und **Chili** fein hacken.



Für die Guacamole

Avocado halbieren, Kern entfernen, das **Fruchtfleisch** in eine kleine Schüssel geben und mithilfe einer Gabel und mit dem **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten** fein zerdrücken.

Den grünen Teil der **Frühlingszwiebel** unterheben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Zutaten anbraten

Süßkartoffelwürfel auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** und **Salz*** würzen und im Ofen für 20 Min. backen.

Währenddessen 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** in einer großen Pfanne erhitzen.

Mais, **schwarze Bohnen**, weißen Teil der **Frühlingszwiebel**, **Knoblauch**, **Gewürzmischung „Hello Fiesta“** und **Chili** nach Geschmack zusammen 5 – 6 Min. bei mittlerer Hitze anbraten.

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



Salat marinieren

Salatherzen vierteln, Strunk entfernen und **Salatblätter** in mundgerechte Streifen schneiden.

Tomate halbieren, Strunk entfernen und jede Hälfte in 4 Spalten schneiden.

Bohnen-Mais-Mix, **Tomatenspalten** und **Salatstreifen** zum **Dressing** in die große Schüssel geben und vorsichtig vermengen.

Salat mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für das Dressing

In einer großen Schüssel **Mayonnaise**, **Worcester Sauce**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Limettenabrieb**, **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Limettenspalten** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** miteinander verrühren.

Dressing mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Salat auf tiefen Tellern anrichten.

Die Hälfte der **Tortilla-Chips** mit den Händen darüber bröseln, **Süßkartoffelwürfel** daneben anrichten.

Salat mit restlichen **Chips** und der **Guacamole** genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreunde:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>



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.