

Veganer Tex-Mex-Salat mit Guacamole

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan Klimaheld 30 – 40 Minuten • 946 kcal • Tag 3 kochen



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Salz*, Öl*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Süßkartoffel ES US EG HN	1	1	1
Tortilla-Chips	75 g	150 g	150 g
Avocado CL PE MX KE CO MA ES IL TZ ZA	1	2	2
schwarze Bohnen	1	1	2
Mais	1	1	1
Tomate NL ES MA	1	2	2
Salatherz (Romana) DE	1	2	2
Frühlingszwiebel DE EG MA IT	1	2	2
Worcester Sauce	8 ml	16 ml	16 ml
rote Chilischote MA ES	1	1	1
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	6 g	6 g	12 g
vegane Mayonnaise	25 g	50 g	75 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Limette, ungewachst CO MX BR VN PE ES	1	1	1

**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. 750 g)
Brennwert	528 kJ/126 kcal	3957 kJ/946 kcal
Fett	6,32 g	47,36 g
– davon ges. Fettsäuren	0,85 g	6,38 g
Kohlenhydrate	13,22 g	99,07 g
– davon Zucker	3,00 g	22,45 g
Eiweiß	2,57 g	19,25 g
Salz	0,368 g	2,760 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 **CL:** Chile **PE:** Peru **MX:** Mexiko **KE:** Kenia **CO:** Kolumbien **MA:** Marokko **ES:** Spanien **IL:** Israel **TZ:** Tansania **ZA:** Südafrika **US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten **HN:** Honduras **NL:** Niederlande **IT:** Italien **BR:** Brasilien



Kleine Vorbereitung

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

Süßkartoffel in 2 cm Würfel schneiden.

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

Schwarze Bohnen und **Mais** durch ein Sieb abgießen und mit **Wasser** abspülen.

Knoblauchzehe fein hacken.

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



Für die Guacamole

Avocado halbieren, Kern entfernen, das **Fruchtfleisch** in eine kleine Schüssel geben und mit dem **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten** mithilfe einer Gabel fein zerdrücken. 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 20 Min. backen, bis sie weich sind.

Inzwischen in einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Mais**, **schwarze Bohnen**, weißen Teil der **Frühlingszwiebel**, **Knoblauch**, „**Hello Fiesta**“ und **Chili** nach Geschmack zusammen 5 – 6 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Salat marinieren

Romanasalat in 1 cm Streifen schneiden.

Tomate halbieren und in jeweils 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

Limette heiß abwaschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Limette** in 6 Spalten schneiden.

In einer großen Schüssel **Mayonnaise**, **Worcester Sauce**, **Limettenabrieb**, **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Limettenspalte** 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!

Aufgrund von kältebedingten Ernteaussfällen im Süden Europas kann es sein, dass Du Ersatzprodukte für bestimmte Gemüsearten erhältst. Für nicht ersetzbare Zutaten erhältst Du eine Gutschrift, die wir in Deinem Konto hinterlegen. Danke für Dein Verständnis!