

Veganer Tex-Mex-Salat mit Guacamole

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Klimaheld Vegan Thermomix kocht • 990 kcal • Tag 3 kochen

32



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

thermomix

🕒 20 [20 | 25] Min.

🕒 30 [35 | 40] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier,
1 kleine Schüssel, 1 Gemüsereibe und 1 große Schüssel

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



Vorbereitungen

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 fein abreiben. **Limette** vierteln.

Schwarze **Bohnen** und **Mais** durch den Varoma-Behälter abgießen und mit kaltem Wasser spülen. Varoma verschließen.

Knoblauchzehe abziehen.

Grünen **Chili (Achtung: scharf!)** halbieren, entkernen und **Chili** in 1 cm große Stücke schneiden.



Für die Guacamole

Avocado halbieren, Kern entfernen, das **Fruchtfleisch** in eine kleine Schüssel geben und mithilfe einer Gabel und mit dem **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Limettenspalte** fein zerdrücken.

Den grünen Teil der **Frühlingszwiebel**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und unterheben.



Backen & dünsten

Süßkartoffelwürfel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** und **Salz*** würzen und im Ofen für ca. 20 Min. backen.

Währenddessen **Knoblauch**, **Chili** und **Gewürzmischung „Hello Fiesta“** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Weißer Frühlingszwiebelringe, 15 g [20 g | 30 g] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, **5 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten und fortfahren.



Salat vollenden

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

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

Varoma abnehmen.

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] **Limettenspalte**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** miteinander verrühren.

Gedünstete **Gewürze** aus dem Mixtopf zum **Dressing** umfüllen und vermengen.

Mixtopf spülen.

350 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen, **12 Min./Varoma/Stufe 1** garen und mit dem Rezept fortfahren.



Anrichten

Salat auf tiefen Tellern anrichten.

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

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

Guten Appetit!

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.