

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, ungewachst | 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.