



Bunte Süßkartoffel-Nacho-Bowl

mit Guacamole, schwarzen Bohnen und Sour-Cream-Dip



HELLO KORANDER

Sieht glatter Petersilie sehr ähnlich und hat gesundheitlich ähnlich viel zu bieten – allein der Gehalt an Vitamin C im Koriander ist beachtlich.



Süßkartoffel



Gewürzmischung „HelloMexico“



Limette



Frühlingszwiebel



Salatherz (Romana)



Tomate



Basilikum



Koriander



Avocado (Hass)



Tortilla-Chips



saure Sahne



schwarze Bohnen

30 Minuten

Stufe 2

Veggie

Zeit sparen

Wir lieben die farbenfrohen Bowl-Rezepte, bei denen alle Zutaten aus einer Schüssel gegessen werden. Heute haben wir eine besondere Variante für Dich, bei der gebackene Süßkartoffel und **ballaststoffreiche** und gesunde schwarze Bohnen die sättigende Basis stellen. Tomate und Salat sorgen für Farbe und für das ultimative Geschmackserlebnis gibt es gleich zwei Dips: Guacamole und selbst gemachte Sour Cream. Also Löffel verteilen und glücklich essen!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **2 kleine Schüsseln**, **1 Sieb** und **1 große Schüssel**.



1 SÜSSKARTOFFEL BACKEN

Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.

Ungeschälte **Süßkartoffel** in ca. 1 cm große Würfel schneiden und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (etwas Platz für die Bohnen lassen).

Mit der **Hälfte** der **Gewürzmischung**, **Öl*** sowie etwas **Salz*** und **Pfeffer*** vermischen und auf der mittleren Schiene im Backofen 20 – 25 Min. backen.



4 GUACAMOLE ZUBEREITEN

Avocado halbieren, Kern entfernen und **Fruchtfleisch** herauslösen.

Avocadofruchtfleisch in Würfel schneiden und zu den marinierten **Frühlingszwiebelringen** geben.

Die **Hälfte** des gehackten **Korianders**, restliche **Gewürzmischung** und **Olivenöl*** zufügen. Mit einer Gabel zu einem groben **Püree** zerdrücken und **Guacamole** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



2 GEMÜSE VORBEREITEN

Limette auspressen.

Grünen und weißen Teil der **Frühlingszwiebel** **getrennt voneinander** in dünne Ringe schneiden.

In einer kleinen Schüssel **weiße Frühlingszwiebelringe** mit etwas **Limettensaft** marinieren.

Salatherz in Streifen schneiden.

Tomate halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** würfeln.



5 SALAT ZUBEREITEN

In einer großen Schüssel **Olivenöl***, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Limettensaft**, etwas **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.

Salatstreifen und **Tomatenwürfel** zugeben und alles vermengen.



3 BOHNEN MITBACKEN

Schwarze Bohnen in einem Sieb mit **Wasser** abspülen. In den letzten 5 Min. der **Süßkartoffel**-Backzeit **Bohnen** mitbacken.

FÜR DEN DIP

Basilikum- und **Korianderblätter** abzupfen und hacken.

In einer zweiten kleinen Schüssel **saure Sahne**, **grüne Frühlingszwiebelringe**, etwas **Limettensaft** und die **Hälfte** des gehackten **Basilikums** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Gebackene **Süßkartoffelwürfel** und **schwarze Bohnen** aus dem Backofen holen, unter den **Salat** heben und auf Teller verteilen.

Sour-Cream-Dip, **Guacamole** und restliche **Kräuter** darauf verteilen.

Süßkartoffelbowl zusammen mit knusprigen **Tortilla-Chips** genießen.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Süßkartoffel US	1 (klein)	1	1 (groß)
Gewürzmischung „HelloMexico“	2 g	3 g	4 g
Limette BR MX	1	1	2
Frühlingszwiebel IT	1	1	2
Salatherz (Romana)	1	1	2
Tomate ES NL	1	2	2
schwarze Bohnen	1	1½	2
Basilikum/Koriander	20 g	20 g	20 g
saure Sahne ⁵⁾	100g	150 g	300 g
Tortilla-Chips	75 g	75 g	150 g
Avocado (Hass) SA PE	1	1 (groß)	2
Öl* für Schritt 1	2 EL	3 EL	4 EL
(Oliven-)Öl* für Schritt 4 und Schritt 5	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
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.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 1.000 g)
Brennwert	533 kJ/127 kcal	3.899 kJ/932 kcal
Fett	7 g	54 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	11 g
Kohlenhydrate	12 g	87 g
- davon Zucker	2 g	17 g
Eiweiß	3 g	25 g
Salz	1 g	1 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

5) Milch

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

URSPRUNGLÄNDER

US: Vereinigte Staaten von Amerika **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **IT:** Italien **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **SA:** Saudi-Arabien **PE:** Peru

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!