



BUNTE SÜßKARTOFFEL-NACHO-BOWL

mit Guacamole, schwarzen Bohnen und Sour-Cream-Dip



HELLO KORIANDEr

Koriander sieht glatter Petersilie sehr ähnlich und hat gesundheitlich einiges zu bieten – allein der Gehalt an Vitamin C in Koriander ist beachtlich.



Süßkartoffel



Limette



Frühlingszwiebel



Salatherz



Tomate



schwarze Bohnen



Basilikum



saure Sahne



Avocado



Tortilla-Chips



Gewürzmischung "HelloMexico"



Koriander

15 [20] min.

25 [30] min.

Stufe 3

Thermomix kocht

Veggie

Zeit sparen

Wir lieben die farbenfrohen Bowl-Rezepte, bei denen alle Zutaten aus einer Schüssel gegessen werden. Heute haben wir eine ganz neue 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!

thermomix

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken. Heize den **Backofen** auf **200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft)** vor. Neben dem **Thermomix*** benötigst Du ein **Backblech**, **Backpapier**, eine **Saftpresse**, **2 kleine Schüsseln** und **1 große Schüssel**.



1 SÜSSKARTOFFEL BACKEN

Ungeschälte **Süßkartoffel** in ca. 1 cm große Würfel schneiden und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (etwas Platz für die Bohnen lassen). Mit ½ der **Gewürzmischung**, 1 EL [2 EL] **Öl** sowie etwas **Salz** und **Pfeffer** vermischen und auf der mittleren Schiene im Backofen 20 – 25 Min. backen.



2 GEMÜSE VORBEREITEN

Saft der **Limette** auspressen. Grünen und weißen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden. **Weißer Frühlingszwiebelringe** in einer kleinen Schüssel mit ein wenig **Limettensaft** marinieren. **Salatherz** in Streifen schneiden. **Tomate** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** würfeln. **Schwarze Bohnen** in den Gareinsatz geben, mit kaltem Wasser abspülen und etwas abtropfen lassen.



3 FÜR DIE SOUR CREAM

Blätter vom **Basilikum** zupfen, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 6** zerkleinern. Etwas davon für die Dekoration herausnehmen und den Rest mit dem Spatel nach unten schieben. **Saure Sahne**, **grüne Frühlingszwiebelringe**, 10 g [20 g] **Limettensaft**, **Salz** und **Pfeffer** in den Mixtopf zugeben, **15 Sek./Stufe 3** vermengen und in eine kleine Schüssel umfüllen. Mixtopf spülen und trocknen.



4 GUACAMOLE ZUBEREITEN

½ der Blätter vom **Koriander** zupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Avocado** halbieren, Kern entfernen, **Fruchtfleisch** mit einem Löffel herauslösen und in den Mixtopf geben. **Weißer Frühlingszwiebelringe**, 5 g [10 g] **Olivenöl**, restliche **Gewürzmischung**, **Salz** und **Pfeffer** zugeben und **10 Sek./Stufe 6** pürieren. **Guacamole** in eine kleine Schüssel umfüllen.



5 SALAT ZUBEREITEN

Für die letzten 5 Min. der Süßkartoffel-Backzeit **schwarze Bohnen** mit in den Backofen geben. In einer großen Schüssel 1 EL [2 EL] **Olivenöl**, 2 EL [4 EL] **Limettensaft**, **Salz** und **Pfeffer** zu einem **Dressing** verrühren. **Salatstreifen** und **Tomatenwürfel** zufügen und alles vermengen. Restliche **Korianderblätter** abzupfen und hacken.



6 ANRICHTEN

Gebackene **Süßkartoffelwürfel** und **schwarze Bohnen** aus dem Backofen nehmen und zum **Salat** geben. Alles gut vermischen 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	4P
Süßkartoffel US	1	2
Gewürzmischung "HelloMexico" 15)	2 g	4 g
Limette BR	1	2
Frühlingszwiebel IT	1	2
Salatherz	1	2
Tomate (Roma) ES	1	2
schwarze Bohnen (Dose)	1	2
Basilikum/Koriander	10 g	20 g
saure Sahne 7)	200 g	400 g
Avocado (Hass) MX	1	2
Tortilla-Chips	75 g	150 g

(Oliven-)Öl*, Butter* 7), Salz*, Pfeffer*

- * Gut, im Haus zu haben [4 Personen in Klammern].
- ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.
- ! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 850 g)
Brennwert	519 kJ/102 kcal	4312 kJ/843 kcal
Fett	8 g	62 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	13 g
Kohlenhydrate	12 g	98 g
- davon Zucker	3 g	21 g
Eiweiß	3 g	23 g
Ballaststoffe	3 g	25 g
Salz	1 g	3 g

ALLERGENE

7) Milch 15) kann Spuren von Sellerie und Senf enthalten

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

URSPRUNGSLÄNDER

BR: Brasilien, ES: Spanien, IT: Italien, MX: Mexiko
US: Vereinigte Staaten von Amerika

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



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

GUTEN APPETIT!