

# Veganer Tex-Mex-Salat mit Tortilla-Chips und Guacamole

Vegan 30 – 40 Minuten • 947 kcal • Tag 3 kochen



Süßkartoffeln



Tortilla-Chips



Avocado



schwarze Bohnen



Mais



Tomaten



Salat Herz (Romana)



Frühlingszwiebel



Worcester Sauce



rote Peperoncini



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



vegane Mayonnaise



Knoblauchzehe



Limette, ungewachst



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*

### Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne, 1 grosse Schüssel, 1 kleine Schüssel, 1 Sieb und 1 Gemüserräffel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Süsskartoffeln	1 x	300 g	1 x	600 g
Tortilla-Chips	1 x	75 g	1 x	150 g
Avocado	1 x	144 g	2 x	144 g
schwarze Bohnen	1 x	380 g	2 x	380 g
Mais	1 x	150 g	1 x	340 g
Tomaten	1 x	100 g	2 x	100 g
Salatherz (Romana)	1 x	170 g	2 x	170 g
Frühlingszwiebel	1 x	15-25 g	2 x	15-25 g
Worcester Sauce	1 x	8 ml	2 x	8 ml
rote Peperoncini	1 x	15 g**	1 x	15 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	1 x	6 g	2 x	6 g
vegane Mayonnaise	1 x	25 g	3 x	25 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Limette, ungewachst	1 x	75 g**	1 x	75 g

\*\*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	529 kJ/ 126 kcal	3962 kJ/ 947 kcal
Fett	6.34 g	47.52 g
– davon ges. Fettsäuren	0.86 g	6.41 g
Kohlenhydrate	13.18 g	98.76 g
– davon Zucker	2.96 g	22.21 g
Eiweiss	2.56 g	19.18 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!



## 1 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.

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



## 4 Für die Guacamole

**Avocado** halbieren, Kern entfernen, das **Fruchtfleisch** in eine kleine Schüssel geben und mit dem **Saft** von 2 [4] **Limettenspalten** mithilfe einer Gabel fein zerdrücken.

Grünen Teil der **Frühlingszwiebel** unterheben und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

### Peperoncini

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Peperoncini im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Peperoncinis, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.



## 2 Zutaten anbraten

**Süsskartoffelwürfel** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [2 EL] **Öl\*** und **Salz\*** würzen und im Ofen 20 Min. backen, bis sie weich sind.

Inzwischen in einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Mais**, **schwarze Bohnen**, weissen Teil der **Frühlingszwiebel**, **Knoblauch**, „**Hello Fiesta**“ und **Peperoncini** nach Geschmack zusammen 5 – 6 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 5 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.



## 3 Für das Dressing

**Limette** heiss abwaschen und 1 TL [2 TL] der Schale fein abreiben.

**Limette** in 6 Spalten schneiden.

In einer grossen Schüssel **Mayonnaise**, **Worcester Sauce**, **Limettenabrieb**, **Saft** von 1 [2] **Limettenspalte** und 1 EL [2 EL] **Öl\*** miteinander verrühren.

**Dressing** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 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.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?


Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!



# Vegan Tex-Mex salad with tortilla chips and guacamole

Vegan 30-40 minutes • 947 kcal • Cook on day 3



-  Sweet potatoes
-  Tortilla chips
-  Avocado
-  Black beans
-  Sweetcorn
-  Tomatoes
-  Romaine lettuce heart
-  Spring onion
-  Worcester sauce
-  Red peppers
-  "Hello Fiesta" spice mix
-  Vegan mayonnaise
-  Garlic clove
-  Unwaxed lime

# Let's get started

Wash the vegetables.

## Basics from your kitchen\*

Pepper\*, salt\*, oil\*

## Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan, 1 large bowl, 1 small bowl, 1 sieve and 1 vegetable grater

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Sweet potatoes	1 x	300 g	1 x	600 g
Tortilla chips	1 x	75 g	1 x	150 g
Avocado	1 x	144 g	2 x	144 g
Black beans	1 x	380 g	2 x	380 g
Sweetcorn	1 x	150 g	1 x	340 g
Tomatoes	1 x	100 g	2 x	100 g
Romaine lettuce heart	1 x	170 g	2 x	170 g
Spring onion	1 x	15-25 g	2 x	15-25 g
Worcester sauce	1 x	8 ml	2 x	8 ml
Red peperoncini	1 x	15 g**	1 x	15 g
"Hello Fiesta" spice mix	1 x	6 g	2 x	6 g
Vegan mayonnaise	1 x	25 g	3 x	25 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Unwaxed lime	1 x	75 g**	1 x	75 g

\*\*Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

## Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 750 g)
Calories	529 kJ/ 126 kcal	3962 kJ/ 947 kcal
Fat	6.34 g	47.52 g
- of which saturated fats	0.86 g	6.41 g
Carbohydrate	13.18 g	98.76 g
- of which sugar	2.96 g	22.21 g
Protein	2.56 g	19.18 g
Salt	0.368 g	2.760 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

**Allergens:** Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients.



## 1 Get prepped

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Cut the sweet potato into 2 cm cubes.

Slice the white and green parts of the spring onions into thin rings and keep them separate.

Drain the black beans and sweetcorn in a sieve and rinse with water.

Finely chop the garlic clove.

Halve the peperoncini (warning: spicy!) lengthways, remove the seeds and finely chop the peperoncini halves.



## 2 Sauté the ingredients

Spread the sweet potato cubes on a baking tray lined with baking paper, mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* and a little salt\*, then bake in the oven for 20 min. until the sweet potato cubes are soft.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large frying pan.

Sauté the sweetcorn, black beans, white spring onion, garlic, "Hello Fiesta" and peperoncini (to taste) for 5-6 min. on medium heat. Season with salt\* and pepper\*.



## 3 For the dressing

Wash the lime in hot water and finely grate 1 tsp. [2 tsp.] of zest.

Cut the lime into 6 wedges.

In a large bowl, stir together the mayonnaise, Worcester sauce, lime zest, the juice of 1 [2] lime wedge(s), and 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\*.

Season the dressing with salt\* and pepper\*.



## 4 For the guacamole

Halve the avocado, remove the stone, put the flesh in a small bowl with the juice of 2 [4] lime wedges, and mash thoroughly with a fork.

Mix in the green spring onions and season with salt\* and pepper\*.



## 5 Marinate the salad

Cut the romaine lettuce into 1 cm strips.

Halve the tomatoes and cut into 4 wedges each.

Add the beans and sweetcorn, tomato wedges and lettuce strips to the dressing in the large bowl, then carefully combine.

Season the salad with salt\* and pepper\*.



## 6 Serve

Serve the salad on deep plates.

Crumble half of the tortilla chips over the top with your hands and add the sweet potato cubes.

Enjoy the salad with the rest of the tortilla chips and the guacamole.

## Bon appetit!

### Peperoncini

Be careful with the amounts as the spiciness of our peperoncini can vary. Fat-soluble foods such as milk and cheese help counteract capsaicin, the pungent ingredient in peperoncini.

### Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too!  
Send them an invite now using the QR code or at [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde)!



# Salade tex-mex végétalienne avec des chips de tortillas et du guacamole

Végétalien 30 – 40 minutes • 947 kcal • Cuisiner au 3e jour

32



Patates douces



Chips de tortilla



Avocat



Haricots noirs



Maïs



Tomates



Laitue romaine



Oignons de printemps



Sauce Worcester



Piment rouge



Mélange d'épices  
« Hello Fiesta »



Mayonnaise végétalienne



Gousse d'ail



Citron vert, non cédé



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# C'est parti

Laver les légumes.

## Basiques dans votre cuisine\*

Poivre\*, sel\*, huile\*

## Ustensiles de cuisine

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 grande poêle, 1 saladier, 1 bol, 1 passoire et 1 râpe à légumes

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Patates douces	1 x 300 g	1 x 600 g
Chips de tortilla	1 x 75 g	1 x 150 g
Avocat	1 x 144 g	2 x 144 g
Haricots noirs	1 x 380 g	2 x 380 g
Maïs	1 x 150 g	1 x 340 g
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Laitue romaine	1 x 170 g	2 x 170 g
Oignon de printemps	1 x 15-25 g	2 x 15-25 g
Sauce Worcester	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Piment rouge	1 x 15 g**	1 x 15 g
Mélange d'épices « Hello Fiesta »	1 x 6 g	2 x 6 g
Mayonnaise végétalienne	1 x 25 g	3 x 25 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Citron vert, non ciré	1 x 75 g**	1 x 75 g

\*\*Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

## Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 750 g)
Valeur calorique	529 kJ/ 126 kcal	3 962 kJ/ 947 kcal
Lipides	6,34 g	47,52 g
- dont acides gras saturés	0,86 g	6,41 g
Glucides	13,18 g	98,76 g
- dont sucre	2,96 g	22,21 g
Protéines	2,56 g	19,18 g
Sel	0,368 g	2,760 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

**Allergènes :** Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !



## Petite préparation

Préchauffer le four à 220 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 200 °C).

Couper la patate douce en dés de 2 cm.

Couper les oignons de printemps en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche.

Égoutter les haricots noirs et le maïs dans une passoire et les rincer à l'eau\*.

Hacher finement la gousse d'ail.

Couper le piment (attention : piquant !) en deux, enlever les graines et hacher les moitiés finement.



## Pour le guacamole

Couper l'avocat en deux, retirer le noyau, mettre la chair dans un bol, ajouter le jus de 2 [4] quartiers de citron vert et bien écraser à l'aide d'une fourchette.

Incorporer la partie verte de l'oignon de printemps, saler\* et poivrer\*.

### Piment

Soyez prudent lors du dosage car nos piments peuvent être plus ou moins piquants. Les aliments liposolubles comme le lait et le fromage aident à neutraliser la capsaïcine, l'ingrédient piquant du piment.



## Faire revenir les ingrédients

Répartir les dés de patate douce sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, ajouter 1 cs [2 cs] d'huile\*, du sel\* et du poivre\*, puis enfourner pour 20 min jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Pendant ce temps, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\* dans une grande poêle.

Faire revenir 5 à 6 min à feu moyen le maïs, les haricots noirs, la partie blanche de l'oignon de printemps, l'ail, le mélange d'épices « Hello Fiesta » et le piment (selon les goûts). Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



## Faire mariner la salade

Couper la laitue romaine en lanières de 1 cm.

Couper la tomate en deux et couper les moitiés en quatre.

Ajouter le mélange haricots-maïs, les tranches de tomate et les lanières de laitue à la vinaigrette dans un saladier. Mélanger délicatement le tout.

Assaisonner la salade avec du sel\* et du poivre\*.



## Préparer la sauce

Laver le citron vert à l'eau chaude et râper finement 1 cc [2 cc] de zeste.

Couper le citron vert en 6.

Dans un saladier, mélanger la mayonnaise, la sauce Worcester, le zeste de citron vert, le jus de 1 [2] quartier[s] de citron vert et 1 cs [2 cs] d'huile\*.

Assaisonner la vinaigrette avec du sel\* et du poivre\*.



## Dresser

Servir la salade dans des assiettes creuses.

Émietter la moitié des chips de tortillas avec les mains et disposer les dés de patate douce à côté.

Déguster la salade avec les chips restantes et le guacamole.

## Bon appétit !

### Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) !

