

# Süßkartoffel-Kichererbsen-Bowl mit Avocado

dazu Sweet-Chili-Limetten-Sauce

10 Min. Vorbereitung | Klimaheld 30 – 40 Minuten • 796 kcal • Tag 5 kochen

28



Sweet Chili Sauce



Limette, gewachst



geröstete Cashewkerne



Gewürzmischung „Hello Cajun“



Süßkartoffel



Avocado



Kichererbsen



grüne Peperoni



Sahnejoghurt aus Saland



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse und das Obst ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Sweet Chili Sauce <b>14)</b>	1x	25 g	3x	50 g
Limette, gewachst	1x	75 g	2x	75 g
geröstete Cashewkerne <b>2) 25)</b>	1x	20 g	2x	20 g
Gewürzmischung „Hello Cajun“	1x	6 g	2x	6 g
Süsskartoffel	1x	300 g	1x	600 g
Avocado	1x	144 g	2x	144 g
Kichererbsen	1x	390 g	2x	390 g
grüne Peperoni	1x	180 g	2x	180 g
Sahnejoghurt aus Saland <b>7)</b>	1x	75 g	2x	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. 640 g)
Brennwert	521 kJ/ 124 kcal	3332 kJ/ 796 kcal
Fett	6 g	38.2 g
– davon ges. Fettsäuren	1.6 g	10 g
Kohlenhydrate	13.5 g	86.7 g
– davon Zucker	5.1 g	32.6 g
Eiweiss	3.1 g	19.9 g
Salz	0.35 g	2.25 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: 2)** Schalenfrüchte **7)** Milch (einschliesslich Laktose)

**14)** Schwefeldiooxide und Sulfite **25)** Kaschunüsse

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



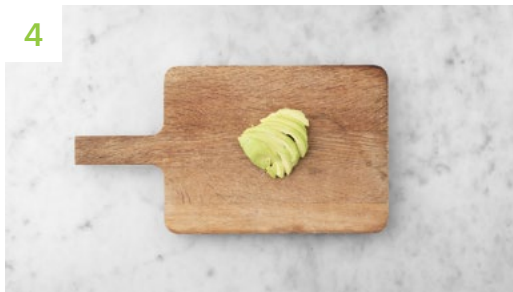
## Süsskartoffeln rösten

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

**Süsskartoffel** nach Belieben schälen und in 2 cm Würfel schneiden.

In einer grossen Schüssel, **Süsskartoffeln** mit der Hälfte „**Hello Cajun**“, 1 EL [2 EL] **Öl**, **Salz**\* und **Pfeffer**\* vermengen.

**Süsskartoffeln** auf eine Seite eines mit Backpapier belegten Backblechs verteilen und 25 – 30. backen.



## Avocado vorbereiten

**Avocado** halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.



## Kichererbsen und Paprika dazugeben

**Peperoni** halbieren, entkernen und in 1 cm Streifen schneiden.

**Kichererbsen** durch ein Sieb abgiessen.

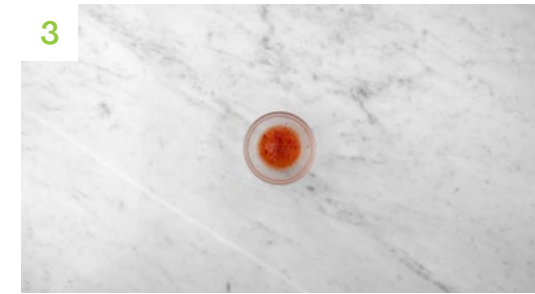
In der grossen Schüssel aus Schritt 1, **Peperonistreifen**, **Kichererbsen**, den Rest „**Hello Cajun**“, 1.5 EL [3 EL] **Öl**\*, **Salz**\* und **Pfeffer**\* vermengen.

**Kichererbsen** und **Peperonistreifen** auf dem mit Backpapier belegten Backblech neben den **Süsskartoffeln** verteilen und im Backofen 15 – 20 Min. garen.



## Ofengemüse glasieren

In der grossen Schüssel aus 1 und 2, **Ofengemüse** und **Kichererbsen** mit der vorbereiteten **Glasur** vermengen.



## Glasur vorbereiten

**Limette** vierteln.

In einer kleinen Schüssel **Sweet Chili Sauce**, **Saft** von 1 [2] **Limettenviertel**, **Salz**\* und **Pfeffer**\* vermengen.



## Anrichten

**Ofengemüse** auf tiefe Teller verteilen.

**Joghurt** darüber träufeln und **Avocadostreifen** darauf anrichten.

Mit **Cashews** garnieren und einem **Limettenviertel** geniessen.

**Tipp:** Würze die **Avocado** mit etwas **Salz**\* und **Pfeffer**\*, um den Geschmack zu verstärken.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!



# Süßkartoffel-Kichererbsen-Bowl mit Avocado

dazu Sweet-Chili-Limetten-Sauce

Family 10 min. preparation Eco-friendly 30–40 minutes • 796 kcal • Cook on day 5

28



Sweet Chili Sauce



Limette, gewachst



geröstete Cashewkerne



Gewürzmischung „Hello Cajun“



Süßkartoffel



Avocado



Kichererbsen



grüne Peperoni



Sahnejoghurt aus Saland



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

# Let's get started

Wash the vegetables and fruit.

## Basics from your kitchen\*

Oil\*, salt\*, pepper\*

## Cooking utensils

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

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Sweet chilli sauce <b>14)</b>	1 x	25 g	3 x	50 g
Waxed lime	1 x	75 g	2 x	75 g
Roasted cashews <b>2) 25)</b>	1 x	20 g	2 x	20 g
“Hello Cajun” spice mix	1 x	6 g	2 x	6 g
Sweet potato	1 x	300 g	1 x	600 g
Avocado	1 x	144 g	2 x	144 g
Chickpeas	1 x	390 g	2 x	390 g
Green peppers	1 x	180 g	2 x	180 g
Cream yoghurt from Saland <b>7)</b>	1 x	75 g	2 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. 640 g)
Calories	521 kJ/124 kcal	3332 kJ/796 kcal
Fat	6 g	38.2 g
– of which saturated fats	1.6 g	10 g
Carbohydrate	13.5 g	86.7 g
– of which sugar	5.1 g	32.6 g
Protein	3.1 g	19.9 g
Salt	0.35 g	2.25 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: 7)** Milk (including lactose) **14)** Sulphur dioxide and sulphites and **25)** Cashew nuts.

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



## Roast sweet potatoes

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

Peel the potatoes if you want and cut into 2 cm cubes.

In a large bowl, mix 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\*, with half the “Hello Cajun”, 1 tsp. [2 tsp.] sugar\*, salt\* and pepper\*.

Süsskartoffeln auf eine Seite eines mit Backpapier belegten Backblechs verteilen und 25 – 30. backen.



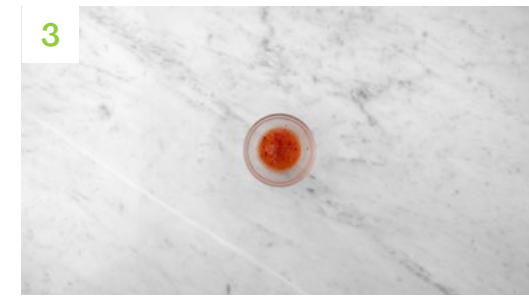
## Kichererbsen und Paprika dazugeben

Halve and core the pepper and cut into 1 cm strips.

Drain the chickpeas in a sieve.

In der grossen Schüssel aus Schritt 1, Peperonistreifen, Kichererbsen, den Rest „Hello Cajun“, 1.5 EL [3 EL] Öl\*, Salz\* und Pfeffer\* vermengen.

Kichererbsen und Peperonistreifen auf dem mit Backpapier belegten Backblech neben den Süsskartoffeln verteilen und im Backofen 15 – 20 Min. garen.



## Glaser vorbereiten

Cut the lime into quarters.

In a large bowl, stir together the sweet chilli sauce and the juice of 1 [2] lime wedges.



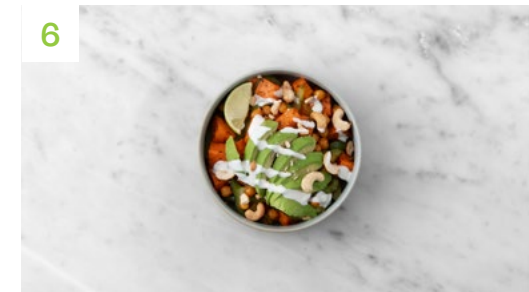
## Prepare avocado

Halve the avocado, take out the stone, and cut the avocado into thin strips.



## Ofengemüse glasieren

In der grossen Schüssel aus 1 und 2, Ofengemüse und Kichererbsen mit der vorbereiteten Glaser vermengen.



## Serve

Apportion the pasta onto deep plates.

Joghurt darüber träufeln und Avocadostreifen darauf anrichten.

Mit Cashews garnieren und einem Limettenviertel geniessen.

Tip: Würze die Avocado mit etwas Salz\* und Pfeffer\*, um den Geschmack zu verstärken.

## Bon appetit!

### 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/)



# Bol de patate douce et de pois chiches avec de l'avocat accompagné de sauce au piment doux et citron vert

Préparation en 10 min Écologique 30 – 40 minutes • 796 kcal • Cuisiner au 5e jour

28



Sauce au piment doux



Citron vert, ciré



Noix de cajou grillées



Mélange d'épices « Hello Cajun »



Patate douce



Avocat



Pois chiches



Poivron vert



Yogourt à la crème de Saland



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

# C'est parti

Laver les légumes et le fruit.

## Basiques dans votre cuisine\*

Huile\*, sel\*, poivre\*

## Ustensiles de cuisine

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 saladier, 1 passoire et 1 bol

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Sauce au piment doux <b>14</b>	1 x 25 g	3 x 50 g
Citron vert ciré	1 x 75 g	2 x 75 g
Noix de cajou grillées <b>2</b> <b>25</b>	1 x 20 g	2 x 20 g
Mélange d'épices « Hello Cajun »	1 x 6 g	2 x 6 g
Patate douce	1 x 300 g	1 x 600 g
Avocat	1 x 144 g	2 x 144 g
Pois chiches	1 x 390 g	2 x 390 g
Poivron vert	1 x 180 g	2 x 180 g
Yogourt à la crème de Saland <b>7</b>	1 x 75 g	2 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. 640 g)
Valeur calorique	521 kJ/ 124 kcal	3332 kJ/ 796 kcal
Lipides	6 g	38,2 g
- dont acides gras saturés	1,6 g	10 g
Glucides	13,5 g	86,7 g
- dont sucre	5,1 g	32,6 g
Protéines	3,1 g	19,9 g
Sel	0,35 g	2,25 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 : 2**) fruits à coque **7**) lait (y compris le lactose)

**14**) dioxydes de soufre et sulfites **25**) noix de cajou

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



### Rôtir la patate douce

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

Éplucher la patate douce (facultatif) et la couper en dés de 2 cm.

Dans un saladier, mélanger la patate douce avec la moitié du mélange « Hello Cajun », 1 cs [2 cs] d'huile, du sel\* et du poivre\*.

Répartir la patate douce sur un côté d'une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et faire cuire au four pendant 25 à 30 min.



### Préparer l'avocat

Couper l'avocat en deux, le dénoyauter et le couper en fines tranches.



### Ajouter les pois chiches et les poivrons

Couper en deux le poivron, retirer les graines et couper en tranches de 1 cm.

Égoutter les pois chiches dans une passoire.

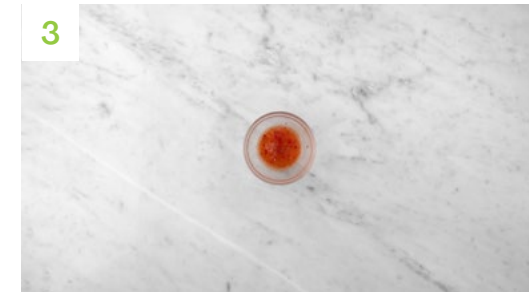
Dans le saladier de l'étape 1, mélanger les lamelles de poivrons, les pois chiches, le reste du mélange « Hello Cajun », 1,5 cs [3 cs] d'huile\*, du sel\* et du poivre\*.

Répartir les pois chiches et les lamelles de poivron sur la plaque de four recouverte de papier sulfurisé à côté de la patate douce et faire cuire au four pendant 15 à 20 min.



### Glacer les légumes cuits au four

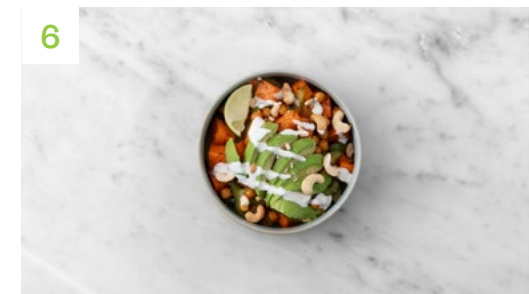
Dans le saladier des étapes 1 et 2, mélanger les légumes cuits au four et les pois chiches avec le glaçage préparé.



### Préparer le glaçage

Couper le citron vert en quatre.

Dans un bol, mélanger la sauce au piment doux, le jus de 1 [2] quartier[s] de citron vert, du sel\* et du poivre\*.



### Dresser

Répartir les légumes cuits au four dans des assiettes creuses.

Arroser de yogourt et y déposer des tranches d'avocat. Garnir de noix de cajou et déguster avec un quartier de citron vert.

Astuce : Assaisonnez l'avocat avec un peu de sel\* et de poivre\* pour renforcer le goût.

### 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/)

