

Süßkartoffel-Kichererbsen-Bowl mit Avocado und Peperoni, dazu Sahnejoghurt und Cashew-Topping

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

29



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 14)	1 x	25 g	3 x	50 g
Limette, gewachst	1 x	75 g	2 x	75 g
geröstete Cashewkerne 2) 25)	1 x	20 g	2 x	20 g
Gewürzmischung „Hello Cajun“	1 x	6 g	2 x	6 g
Süsskartoffel	1 x	300 g	1 x	600 g
Avocado	1 x	144 g	2 x	144 g
Kichererbsen	1 x	390 g	2 x	390 g
grüne Peperoni	1 x	180 g	2 x	180 g
Sahnejoghurt aus Saland 7)	1 x	75 g	2 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. 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) Schwefeldioxyde 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 schneiden

Avocado halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Mit etwas **Limettensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Kichererbsen und Paprika dazugeben

Peperoni halbieren, entkernen und in 1 cm Streifen schneiden.

Kichererbsen durch ein Sieb abgiessen.

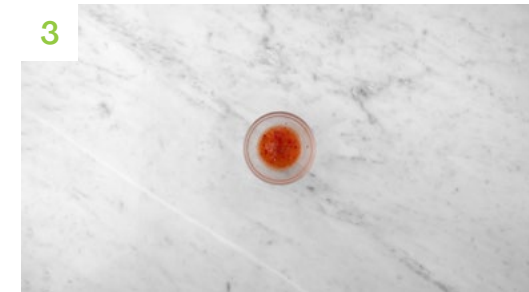
In der grossen Schüssel aus Schritt 1, **Peperonistreifen**, **Kichererbsen**, den Rest „**Hello Cajun**“, 1.5 EL [3 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

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



Ofengemüse glasieren

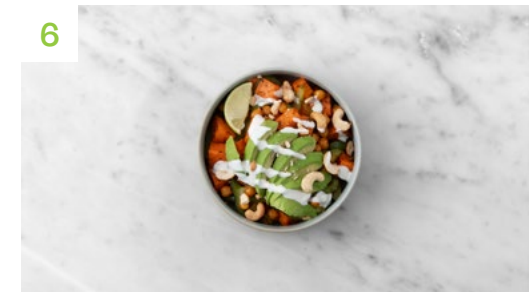
In der grossen Schüssel aus Schritt 2 **Ofengemüse** und **Kichererbsen** mit der vorbereiteten **Glasur** vermengen.



Für die Glasur

Limette vierteln.

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



Anrichten

Ofengemüse auf tiefe Teller verteilen.

Sahnejoghurt darüber träufeln und **Avocadostreifen** darauf anrichten. Mit **Cashews** garnieren und mit restlichen **Limettenvierteln** geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Sweet potato and chickpeas with avocado and peppers served with cream yoghurt and cashew topping

10 min. preparation 30–40 minutes • 796 kcal • Cook on day 5

29



Sweet chilli sauce



Waxed lime



Roasted cashews



"Hello Cajun" spice mix



Sweet potato



Avocado



Chickpeas



Green peppers



Cream yoghurt from Saland

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 bowl, 1 sieve and 1 small bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Sweet chilli sauce 14	1 x	25 g	3 x	50 g
Waxed lime	1 x	75 g	2 x	75 g
Roasted cashews 2 25	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 7	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: **2** Nuts **7** Milk (including lactose) **14** Sulphur dioxide and sulphites **25** Cashews

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



1 Roast the sweet potatoes

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

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

In a large bowl, mix the sweet potatoes with half of the "Hello Cajun", 1 tsp. [2 tsp.] oil*, salt* and pepper*.

Spread the sweet potatoes on one side of a baking tray lined with baking paper and bake for 25–30 min.



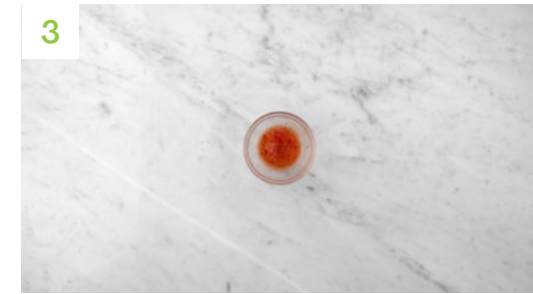
2 Add the chickpeas and peppers

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

Drain the chickpeas in a sieve.

In the large bowl from step 1, mix the peppers, chickpeas, remaining "Hello Cajun", 1.5 tbsp. [3 tbsp.] oil*, salt* and pepper*.

Spread the chickpeas and pepper strips on the baking tray lined with baking paper next to the sweet potatoes and bake for 15–20 min.



3 For the glaze

Cut the lime into quarters.

In a large bowl, mix the sweet chilli sauce and the juice of 1 [2] lime quarters, salt* and pepper*.



4 Cut the avocado

Halve the avocado, take out the stone and cut the avocado into thin strips. Season with a little lime juice, salt* and pepper*.



5 Glaze the baked vegetables

In the large bowl from step 2, mix the baked vegetables and chickpeas with the prepared glaze.



6 Serve

Apportion the baked vegetables onto deep plates. Drizzle with the yoghurt and arrange the avocado strips on top. Garnish with cashews and enjoy with the remaining lime quarters.

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/



Bowl de patate douce et pois chiches avec avocat et poivron, servi avec du yogourt à la crème et des noix de cajou

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

29



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 14	1 x 25 g	3 x 50 g
Citron vert ciré	1 x 75 g	2 x 75 g
Noix de cajou grillées 2 25	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 7	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 !)



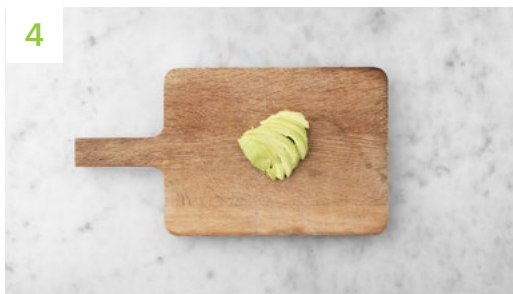
Rôtir la patate douce

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.



Couper l'avocat

Couper l'avocat en deux, le dénoyauter et le couper en fines tranches. Assaisonner avec un peu de jus de citron vert, du sel* et du poivre*.



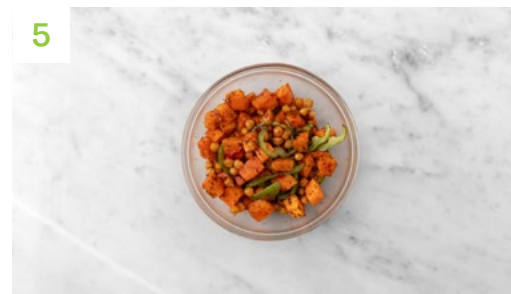
Ajouter les pois chiches et les poivrons

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

Égoutter les pois chiches dans une passoire.

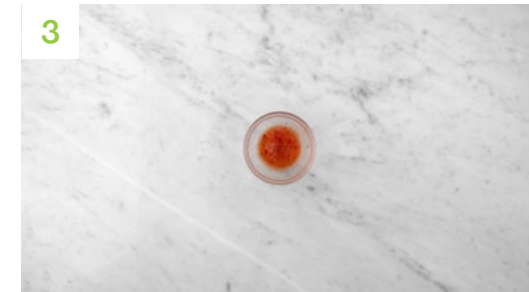
Dans le saladier de l'étape 1, mélanger les lamelles de poivrons, les pois chiches, le reste du mélange « Hello Cajun », 1,5 cs [3 cs] d'huile*, du sel* et du poivre*.

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

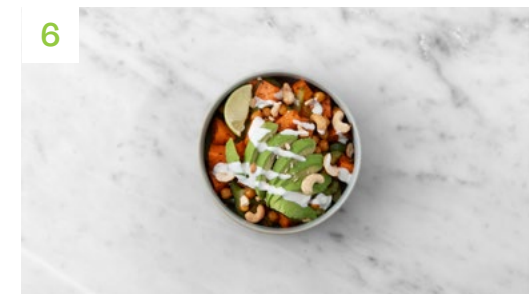
Dans le saladier de l'étape 2, mélanger les légumes cuits au four et les pois chiches avec le glaçage préparé.



Pour 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 à la crème et y déposer des tranches d'avocat. Garnir de noix de cajou et déguster avec le reste des quartiers de citron vert.

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/

