

Mango-Gurken-Salat mit Ofen-Süßkartoffel

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 2.558 kj/611 kcal • Tag 3 kochen

12



Gurke



Mango



Sweet Chili Sauce



Limette



Süßkartoffeln



Gewürzmischung
„Hello Fiesta“



Rucola



Joghurt



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

Gut, im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche Gemüse, Obst und Salat ab.

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

Was Du benötigst

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Gurke	1 x 200 g	2 x 200 g
Mango	1 x 300 g	2 x 300 g
Sweet Chili Sauce 11)	1 x 25 g	1 x 50 g
Limette	1 x 75 g	2 x 75 g
Süsskartoffeln	2 x 300 g	4 x 300 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	1 x 2 g	2 x 2 g
Joghurt	1 x 100 g	1 x 200 g
Rucola	1 x 75 g	1 x 150 g
Öl*	Angaben im Text	
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.

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 1.000 g)
Brennwert	366 kJ/87 kcal	2.558 kJ/611 kcal
Fett	2.25 g	15.73 g
– davon ges. Fettsäuren	0.45 g	3.18 g
Kohlenhydrate	14.75 g	103.18 g
– davon Zucker	6.31 g	44.14 g
Eiweiss	1.39 g	9.75 g
Salz	0.154 g	1.079 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 oder Milchzeugnisse (einschliesslich Laktose) **11)** Schwefeldioxid oder Sulfit.

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



Kleine Vorbereitung

Süsskartoffeln längs halbieren und rundherum mit einer Gabel mehrfach einstechen.

Süsskartoffeln mit 1 EL [2 EL] **Öl*** einreiben und mit der **Gewürzmischung „Hello Fiesta“**, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Süsskartoffeln backen

Süsskartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Im Backofen 25 – 30 Min. backen, bis die **Süsskartoffeln** weich sind.



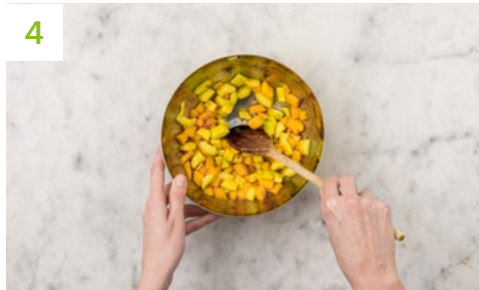
Salat vorbereiten

Enden der **Gurke** abschneiden, **Gurke** schälen, längs halbieren und mit einem Löffel entkernen.

Gurkenhälften nochmals längs halbieren und in 0.5 cm grosse Würfel schneiden.

Mango vom Stein schneiden, schälen und ebenfalls in 0.5 cm grosse Würfel schneiden.

Limette halbieren.



Dressing anrühren

In einer grossen Schüssel aus 1 EL [2 EL]

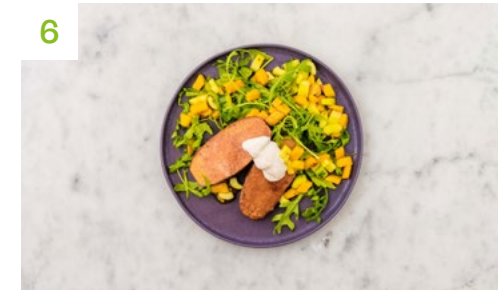
Limettensaft, Hälfte der **Sweet-Chili-Sauce**, 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** ein **Dressing** anrühren.

Gurken- und **Mangowürfel** unter das **Dressing** rühren.



Dip zubereiten

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit restlicher **Sweet-Chili-Sauce** verrühren.



Anrichten

Rucola unter den **Mango-Gurken-Salat** heben.

Süsskartoffeln und **Salat** auf Teller verteilen, mit dem **Sweet-Chili-Joghurt-Dip** geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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





Mango and cucumber salad with baked sweet potato

Vegetarian 30-40 minutes • 2.558 kj/611 kcal • Cook on day 3

12



Cucumber



Mango



Sweet chilli sauce



Lime



Sweet potatoes



"Hello Fiesta" spice mix



Rocket



Yoghurt



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

Good to have at hand

Oil*, salt*, pepper*

Let's get started

Wash vegetables, fruit and lettuce.

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

What you need

1 baking tray with baking paper, 1 small bowl and 1 large bowl.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Cucumber	1 x 200 g	2 x 200 g
Mango	1 x 300 g	2 x 300 g
Sweet chilli sauce 11)	1 x 25 g	1 x 50 g
Lime	1 x 75 g	2 x 75 g
Sweet potatoes	2 x 300 g	4 x 300 g
"Hello Fiesta" spice mix	1 x 2 g	2 x 2 g
Yoghurt	1 x 100 g	1 x 200 g
Rocket	1 x 75 g	1 x 150 g
Oil*	Amounts specified in text	
Salt*, pepper*	According to taste	

*Good to have at hand.

**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. 1.000 g)
Calories	366 kJ/87 kcal	2.558 kJ/611 kcal
Fat	2.25 g	15.73 g
- incl. saturated fats	0.45 g	3.18 g
Carbohydrate	14.75 g	103.18 g
- incl. sugar	6.31 g	44.14 g
Protein	1.39 g	9.75 g
Salt	0.154 g	1.079 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: 5) Milk or milk products (including lactose) **11)** Sulphur dioxide or sulphites.

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



Short preparation

Halve **sweet potatoes** lengthways and prick several times with a fork.

Rub **sweet potatoes** with 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** and season with "**Hello Fiesta**" **spice mix**, **salt*** and **pepper***.



Bake sweet potatoes

Spread **sweet potatoes** on a baking tray lined with baking paper. Bake in the oven for 25-30 min. until the **sweet potatoes** are soft.



Prepare salad

Cut the ends off the **cucumber**, peel it and halve it lengthways, then remove the core with a spoon.

Halve the **cucumber** halves lengthways once more and chop them into 0.5 cm cubes.

Cut **mango** from stone, peel it, and also chop this into 0.5 cm cubes.

Halve **lime**.



Mix dressing

In a large bowl, make a **dressing** by mixing 1 tbsp. [2 tbsp.] **lime juice**, half of the **sweet chilli sauce**, 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil***, **salt*** and **pepper***.

Stir the diced **cucumber** and **mango** into the **dressing**.



Prepare dip

Mix the **yoghurt** with the rest of the **sweet chilli sauce** in a small bowl.



Serve

Fold the **rocket** into the **mango** and **cucumber salad**.

Apportion **sweet potatoes** and **salad** onto plates and enjoy with the **sweet chilli** and **yoghurt dip**.

Bon appetit!

You love HelloFresh?

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



Salade à la mangue et au concombre avec patate douce cuite au four

Végétarien 30 – 40 minutes • 2.558 kj/611 kcal • Cuisiner au 3e jour

12



Concombre



Mangue



Sauce au piment doux



Citron vert



Patate douce



Mélange d'épices
« Hello Fiesta »



Roquette



Yogourt



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Huile*, sel*, poivre*

C'est parti

Laver les légumes, les fruits et la salade.

Préchauffer le four à 220 °C pour les fours conventionnels (chaleur tournante 200 °C).

Ce dont vous avez besoin

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

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Concombre	1 x 200 g	2 x 200 g
Mangue	1 x 300 g	2 x 300 g
Sauce au piment doux 11)	1 x 25 g	1 x 50 g
Citron vert	1 x 75 g	2 x 75 g
Patates douces	2 x 300 g	4 x 300 g
Mélange d'épices « Hello Fiesta »	1 x 2 g	2 x 2 g
Yogourt	1 x 100 g	1 x 200 g
Roquette	1 x 75 g	1 x 150 g
Huile*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**Tenez 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. 1.000 g)
Valeur calorique	366 kJ/87 kcal	2.558 kJ/611 kcal
Lipides	2.25 g	15.73 g
- dont acides gras saturés	0.45 g	3.18 g
Glucides	14.75 g	103.18 g
- dont sucre	6.31 g	44.14 g
Protéines	1.39 g	9.75 g
Sel	0.154 g	1.079 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 : **1)** céréales contenant du gluten **5)** lait ou produits laitiers (y compris le lactose) **11)** dioxyde de soufre ou sulfites

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



Petite préparation

Couper la **patate douce** en deux dans le sens de la longueur et piquer plusieurs fois sur toutes les faces avec une **fourchette**.

Arroser les **patates douces** d'1 cs [2 cs] d'**huile***, assaisonner avec le mélange d'épices « **Hello fiesta** », du **sel*** et du **poivre***.



Cuire les patates douces

Placer les dés de **patate douce** sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé. Enfourner 25 à 30 min. jusqu'à ce que les dés de **patate douce** soient tendres.



Préparer la salade

Retirer les extrémités du **concombre**, éplucher, puis couper en deux dans le sens de la longueur. Retirer les pépins avec une cuillère.

Couper à nouveau le **concombre** dans la longueur, puis en dés d'env. 0,5 cm.

Enlever le noyau de la mangue, éplucher et couper en cubes de 0,5 cm.

Couper en deux le **citron vert**.



Pour la vinaigrette.

Dans un saladier, préparer une vinaigrette en mélangeant 1 cs [2 cs] de **jus de citron vert**, la moitié de la **sauce au piment doux**, 1 cs [2 c] d'**huile***, du **sel*** et du **poivre***.

Mélanger les dés de **concombre** et de mangue à la **vinaigrette**.



Préparer le dip

Mélanger le **yogourt** au reste de **sauce au piment doux** dans un bol.



Dresser

Incorporer la **roquette à la salade** à la mangue et au **concombre**.

Répartir les **patates douces** et la **salade** dans des assiettes et déguster avec la **sauce au yogourt au piment doux**.

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 !

