

Mexikanische Süsskartoffel aus dem Ofen mit Guacamole, Petersilie und Sauerrahmdip

Vegetarisch 40 – 50 Minuten • 6.220 kj/1.487 kcal • Tag 3 kochen

3



Süßkartoffeln



Knoblauchzehe



Kidneybohnen



Gewürzmischung
„Hello Mexico“



Avocado



Frühlingszwiebel



Gemüsemais



Limette



Tomaten



Petersilie



Käse-Mix



Saurer Halbrahm



rote Peperoncini

Gut, im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*, Butter*

Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

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

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne, 3 kleine Schüsseln, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb und 1 Gemüseraffel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Süsskartoffeln	2 x 300 g	4 x 300 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Kidneybohnen	1 x 390 g	2 x 390 g
Gewürzmischung „Hello Mexico“	1 x 4 g	1 x 6 g
Avocado	1 x 200 g	2 x 200 g
Frühlingszwiebel	1 x 35 g	2 x 35 g
Gemüsemais	1 x 160 g	1 x 425 g**
Limette	1 x 75 g	2 x 75 g
Tomaten	2 x 100 g	4 x 100 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
Käse-Mix 5)	1 x 50 g	1 x 100 g
Saurer Halbrahm 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
rote Peperoncini	1 x 15 g**	1 x 15 g
Öl* für Schritt 1, 4 und 5	je 1 EL	je 2 EL
Zucker* für Schritt 4	1 TL	2 TL
Butter* für Schritt 6	1 TL	2 TL
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	597 kJ/143 kcal	6.220 kJ/1.487 kcal
Fett	9.25 g	96.44 g
– davon ges. Fettsäuren	1.23 g	12.82 g
Kohlenhydrate	10.73 g	111.82 g
– davon Zucker	3.01 g	31.37 g
Eiweiss	3.36 g	35.03 g
Salz	0.182 g	1.901 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.



Süsskartoffel backen

Ungeschälte **Süsskartoffeln** längs halbieren, vorsichtig mehrmals mit einer Gabel einstechen, mit 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und mit der Schnittseite nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Auf der mittleren Schiene im Backofen 30 – 35 Min. backen, bis sie weich sind.



Gemüse schneiden

Peperoncini halbieren, **Kerne** entfernen und Peperoncinihälften in Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**). Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden. **Kidneybohnen** und **Mais** in ein Sieb abgiessen und mit **Wasser** abspülen, bis es klar durchläuft. **Knoblauch** abziehen. **Kräuter** fein hacken.



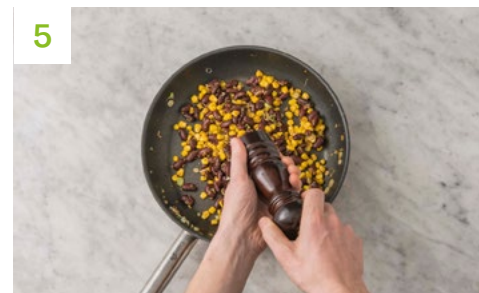
Toppings zubereiten

Schale der **Limette** abreiben. **Limette** halbieren und in 6 [12] Spalten schneiden. In einer kleinen Schüssel 1 TL [2 TL] **Limettenabrieb** mit saurer Halbrahm und **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren. **Avocado** halbieren, Stein entfernen, das **Fruchtfleisch** in eine zweite kleine Schüssel geben und mithilfe einer Gabel grob zerdrücken. **Saft** von 2 [4] **Limettenspalten** dazupressen und Hälfte der **Kräuter** dazugeben, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Tomatensalsa zubereiten

Tomaten halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in ca. 1 – 2 cm grosse Würfel schneiden. **Tomatenwürfel** in eine kleine Schüssel geben, mit 1 EL [2 EL] **Öl***, 1 TL [2 TL] **Zucker***, **Saft** von 1 [2] **Limettenspalten**, grünen **Frühlingszwiebelringen** und Peperoncinistreifen nach Geschmack (**Achtung: scharf!**) verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Bohnen anbraten

1 EL [2 EL] **Öl*** in einer grossen Bratpfanne bei mittlerer Hitze erwärmen, weisse **Frühlingszwiebelringe** darin 1 – 2 Min. anbraten. **Knoblauch** dazupressen und **Bohnen** und **Mais** zugeben. Alles 1 Min. weiterbraten. **Gewürzmischung** dazugeben und weitere 2 – 3 Min. braten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Nach dem Backen die **Süsskartoffelhälften** umdrehen, 1 TL [2 TL] **Butter*** und **Käse** darüber verteilen und das Innere mit einer Gabel zerdrücken. **Süsskartoffelhälften** auf Teller geben, **Bohnen-Mais-Mix** darauf verteilen und **Tomatensalsa** und Guacamole darauf anrichten. Mit **Limettendip** und restlichen **Kräutern** toppen und mit restlichen **Limettenspalten** geniessen.

En Guetet

Mexican sweet potato from the oven with guacamole, parsley and sour cream dip

Vegetarian 40 – 50 minutes • 6.220 kj/1.487 kcal • Cook on days 1 – 3

3



Sweet potatoes



Garlic cloves



Kidney beans



“Hello Mexico” spice mix



Avocado



Spring onion



Sweetcorn



Lime



Tomatoes



Parsley



Cheese mix



Single sour cream



Red peperoncini

Good to have at hand

Oil*, salt*, pepper*, sugar*, butter*

Let's get started

Wash the fruit, vegetables and herbs.

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

What you need

1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan, 3 small bowls, 1 garlic press, 1 sieve and 1 vegetable grater.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Sweet potatoes	2 x	300 g	4 x	300 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Kidney beans	1 x	390 g	2 x	390 g
"Hello Mexico" spice mix	1 x	4 g	1 x	6 g
Avocado	1 x	200 g	2 x	200 g
Spring onion	1 x	35 g	2 x	35 g
Sweetcorn	1 x	160 g	1 x	425 g **
Lime	1 x	75 g	2 x	75 g
Tomatoes	2 x	100 g	4 x	100 g
Parsley	1 x	10 g **	1 x	10 g
Cheese mix 5)	1 x	50 g	1 x	100 g
Single sour cream 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Red peperoncini	1 x	15 g **	1 x	15 g
Oil* for steps 1, 4 and 5	1 tbsp. each		2 tbsp. each	
Sugar* for step 4	1 tsp.		2 tsp.	
Butter* for step 6	1 tsp.		2 tsp.	

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. 1000 g)
Calories	597 kJ/143 kcal	6.220 kJ/1.487 kcal
Fat	9.25 g	96.44 g
- incl. saturated fats	1.23 g	12.82 g
Carbohydrate	10.73 g	111.82 g
- incl. sugar	3.01 g	31.37 g
Protein	3.36 g	35.03 g
Salt	0.182 g	1.901 g

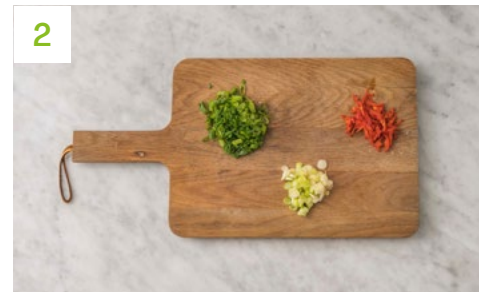
Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: 5) Milk.



Bake sweet potato

Halve unpeeled **sweet potatoes** lengthways, prick carefully several times with a fork, season with 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil***, **salt*** and **pepper*** and place on a baking tray lined with baking paper with the open side facing down. Bake in the oven on the middle shelf for 30-35 min. until they are soft.



Chop vegetables

Halve **peperoncini**, remove core and cut **peperoncini** halves into strips (**warning: spicy!**). Cut the white and green parts of the **spring onions** into thin rings and keep separate. Drain **kidney beans** and corn in a sieve and rinse with water until it runs clear. Peel the **garlic**. Chop the herbs finely.



Prepare toppings

Grate the peel of the **lime**. Halve **lime** and cut it into 6 [12] wedges. In a small bowl mix 1 tsp. [2 tsp.] **lime zest** with **sour single cream** and **salt*** and **pepper***. Halve the **avocado**, remove the stone, put the flesh into a second small bowl and crush coarsely with a fork. Squeeze the **juice** of 2 [4] **lime wedges** and add half of the **herbs**, then season with **salt*** and **pepper***.



Prepare tomato salsa

Cut the tomatoes in half, remove the stalk, and cut the **tomato** halves into approx. 1-2 cm cubes. Put the **diced tomatoes** in a small bowl and mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil***, 1 tsp. [2 tsp.] **sugar***, the **juice** of 1 [2] **lime wedges**, green **spring onion** rings, and **peperoncini** strips according to taste (**warning: spicy!**). Season with **salt*** and **pepper***.



Sauté beans

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** in a large frying pan on medium heat and sauté the white **spring onion** rings for 1-2 min. Press in **garlic** and add **beans** and **corn**. Sauté everything for 1 min. more. Add **spice mix** and sauté for another 2-3 min. Season with **salt*** and **pepper***.



Serve

When they are baked, turn the **sweet potato** halves over, top with 1 tsp. [2 tsp.] **butter*** and **cheese**, and crush the inside with a **fork**. Put the **sweet potato** halves on plates, apportion the **bean** and corn mixture over them, then top with **tomato salsa** and **guacamole**. Top with lime dip and the rest of the **herbs** and enjoy with the remaining **lime wedges**.

Bon appetit

Patate douce à la mexicaine au four avec du guacamole, du persil et une sauce à la crème aigre

Végétarien 40 – 50 minutes • 6.220 kJ/1.487 kcal • Cuisiner dans les 1 à 3 jours

3



Patates douces



Gousse d'ail



Haricots rouges



Mélange d'épices
« Hello Mexico »



Avocat



Oignons de printemps



Maïs



Citrons verts



Tomates



Persil



Mélange de fromages



Crème aigre
demi-écrémée



Piment rouge

C'est parti

Laver les fruits, les légumes et les fines herbes.

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

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 grande poêle, 3 petits saladiers, 1 presse-ail, 1 passoire et 1 râpe à légumes.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Patates douces	2 x 300 g	4 x 300 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Haricots rouges	1 x 390 g	2 x 390 g
Mélange d'épices « Hello Mexico »	1 x 4 g	1 x 6 g
Avocat	1 x 200 g	2 x 200 g
Oignons de printemps	1 x 35 g	2 x 35 g
Maïs	1 x 160 g	1 x 425 g**
Citron vert	1 x 75 g	2 x 75 g
Tomates	2 x 100 g	4 x 100 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Mélange de fromages	1 x 50 g	1 x 100 g
Crème aigre demi-écrémée 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
Piment rouge	1 x 15 g**	1 x 15 g
Huile* pour les étapes 1, 4 et 5	1 cs chaque	2 cs chaque
Sucre* pour l'étape 4	1 cc	2 cc
Beurre* pour l'étape 6	1 cc	2 cc
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	597 kJ/143 kcal	6.220 kJ/1.487 kcal
Graisse	9.25 g	96.44 g
- dont acides gras saturés	1.23 g	12.82 g
Glucides	10.73 g	111.82 g
- dont sucre	3.01 g	31.37 g
Protéines	3.36 g	35.03 g
Sel	0.182 g	1.901 g

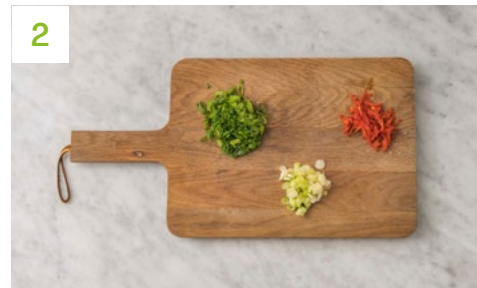
Notes que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : 5) lait.



1 Cuire la patate douce

Couper les **patates douces** non pelées en deux dans le sens de la longueur, les piquer plusieurs fois avec précaution à l'**aide** d'une **fourchette**, assaisonner avec 1 cs [2 cs] d'**huile***, du **sel*** et du **poivre*** et les placer côté coupé vers le bas sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé. Enfourner à mi-hauteur 30 à 35 min. jusqu'à ce que les **patates** soient tendres.



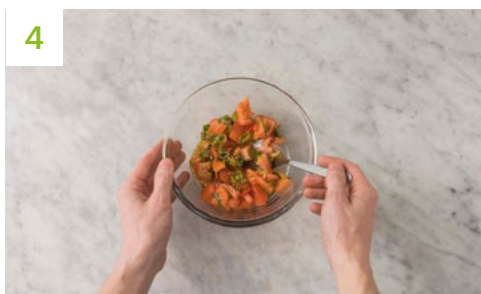
2 Couper les légumes

Couper le **piment** en deux, enlever les graines et couper les moitiés en lamelles (**attention, piquant !**). Couper les **oignons de printemps** en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche. Égoutter les **haricots rouges** et le **maïs** dans une passoire et rincer à l'**eau** jusqu'à ce qu'elle soit claire. Peler l'**ail**. Hacher finement les **fines herbes**.



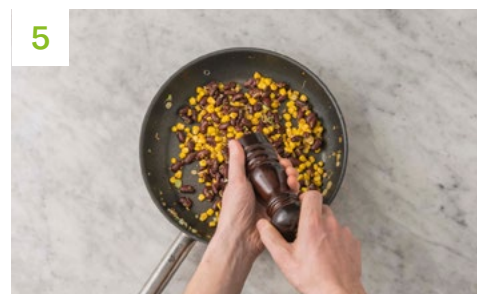
3 Préparer la garniture

Râper le **zeste du citron vert**. Couper le **citron vert** en deux, puis en 6 [12] tranches. Dans un petit saladier, mélanger 1 cc [2 cc] de **zeste de citron vert** avec la **crème aigre demi-écrémée** et ajouter **sel*** et **poivre***. Couper l'**avocat** en deux, enlever le noyau et mettre la chair dans un deuxième petit saladier, puis l'écraser grossièrement avec une **fourchette**. Presser le **jus de 2 [4] tranches de citron vert** dans le même saladier et ajouter la moitié des **fines herbes**, **saler*** et **poivrer***.



4 Préparer la salsa à la tomate

Couper les **tomates** en deux, enlever la partie dure et les couper en dés d'env. 1 à 2 cm. Verser les dés de **tomates** dans un petit saladier, mélanger avec 1 cs [2 cs] d'**huile***, 1 cc [2 cc] de **sucre***, le jus d'1 [2] **tranche(s) de citron vert**, les **rondelles vertes d'oignons de printemps** et des **lamelles de piment** selon votre goût (**attention : piquant !**). Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.



5 Faire revenir les haricots

Chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile*** dans une grande poêle à feu moyen, faire revenir les rondelles blanches d'**oignons de printemps** 1 à 2 min. Presser l'**ail** et ajouter **haricots** et **maïs**. Faire revenir 1 min. Ajouter le mélange d'**épices** et faire revenir le tout encore 2 à 3 min. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.



6 Dresser

Une fois la cuisson terminée, retourner les **moitiés de patates douces**, parsemer d'1 cc [2 cc] de **beurre*** et de **fromage**, puis écraser l'intérieur avec une **fourchette**. Répartir les moitiés de **patate douce** dans les assiettes, étaler le **mélange de haricots** et de **maïs** dessus et garnir de **sauce à la tomate** et de **guacamole**. Recouvrir de **sauce à citron vert** et du reste de **fines herbes** et déguster avec les **tranches de citron vert** restantes.

Bon appetit !