

Mexikanische Süsskartoffel aus dem Ofen mit Guacamole und Sauerrahmdip

Vegetarisch 40 – 50 Minuten • 5.377 kj/1.285 kcal • Tag 3 kochen

9



Süßkartoffeln



Knoblauchzehe



Kidneybohnen



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



Avocado



Frühlingszwiebel



Mais



Limette



Tomaten



Petersilie



Käse-Mix



Saurer Halbrahm



rote Peperoncini

Gut, im Haus zu haben

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

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 Fiesta“	1 x 4 g	1 x 6 g
Avocado	1 x 144 g	2 x 144 g
Frühlingszwiebel	1 x 35 g	2 x 35 g
Mais	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 200 g	2 x 200 g
rote Peperoncini	1 x 15 g**	1 x 15 g
Butter*, Öl*, Zucker*	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	557 kJ/133 kcal	5.377 kJ/1.285 kcal
Fett	7.82 g	75.44 g
- davon ges. Fettsäuren	1.25 g	12.04 g
Kohlenhydrate	11.33 g	109.31 g
- davon Zucker	3.15 g	30.37 g
Eiweiss	3.49 g	33.64 g
Salz	0.193 g	1.860 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.



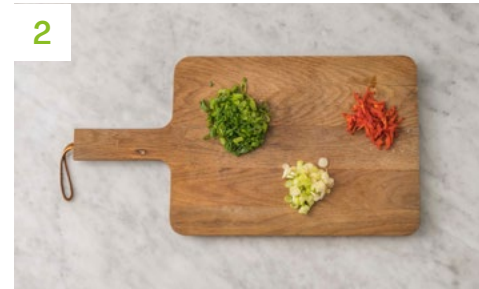
Süsskartoffel backen

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.



Tomatensalsa zubereiten

Tomaten halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in ca. 1 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.



Gemüse schneiden

Peperoncin halbieren, **Kerne** entfernen und **Peperoncinhälften** 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.



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 „Hello Fiesta“** dazugeben und weitere 2 – 3 Min. braten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Gemüse backen

Limette heiss abwaschen. Schale der **Limette** abraffeln. **Limette** halbieren und in 6 [12] Spalten schneiden. In einer kleinen Schüssel 1 TL [2 TL] **Limettenabrieb** mit **saurem Halbrahm**, **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.



Anrichten

Nach dem Backen die **Süsskartoffelhälften** umdrehen, 1 EL [2 EL] **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 Guete!



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

Vegetarian 40 – 50 minutes • 5.377 kj/1,285 kcal • Cook on day 3

9



Sweet potatoes



Garlic cloves



Kidney beans



“Hello Fiesta” spice mix



Avocado



Spring onion



Corn



Lime



Tomatoes



Parsley



Cheese mix



Single sour cream



Red peperoncini

Good to have at hand

Butter*, oil*, salt*, pepper*, sugar*

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 "Hello Fiesta" spice mix	1 x	390 g	2 x	390 g
Avocado	1 x	4 g	1 x	6 g
Spring onion	1 x	144 g	2 x	144 g
Corn	1 x	35 g	2 x	35 g
Lime	1 x	160 g	1 x	425 g
Tomatoes	1 x	75 g	2 x	75 g
Parsley	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	200 g	2 x	200 g
Red peperoncini	1 x	15 g**	1 x	15 g
Butter*, oil*, sugar*	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	557 kJ/133 kcal	5.377 kJ/1.285 kcal
Fat	7.82 g	75.44 g
- incl. saturated fats	1.25 g	12.04 g
Carbohydrate	11.33 g	109.31 g
- incl. sugar	3.15 g	30.37 g
Protein	3.49 g	33.64 g
Salt	0.193 g	1.860 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**.



Bake vegetables

Wash **lime** with **hot water**. 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, salt*** and **pepper***. Halve the **avocado**, remove the stone, put the flesh into a second small bowl and crush coarsely with a fork. Squeeze in 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 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 **"Hello Fiesta" 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 tbsp. **[2 tbsp.] 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 **rest** of the **lime wedges**.

Bon appetit!

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

Végétarien 40 – 50 minutes • 5.377 kj/1.285 kcal • Cuisiner au 3e jour

9



Patates douces



Gousse d'ail



Haricots rouges



Mélange d'épices
« Hello Fiesta »



Avocat



Oignon de printemps



Maïs



Citron vert



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 bols, 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 Fiesta »	1 x 4 g	1 x 6 g
Avocat	1 x 144 g	2 x 144 g
Oignon 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 200 g	2 x 200 g
Piment rouge	1 x 15 g **	1 x 15 g

beurre*, huile*, sucre*. 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. 1000 g)
Valeur calorique	557 kJ/133 kcal	5377 kJ/1285 kcal
Lipides	7.82 g	75.44 g
- dont acides gras saturés	1.25 g	12.04 g
Glucides	11.33 g	109.31 g
- dont sucre	3.15 g	30.37 g
Protéines	3.49 g	33.64 g
Sel	0.193 g	1.860 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 : 5) lait.



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.



Préparer la salsa à la tomate

Couper les **tomates** en deux, enlever la partie dure et les couper en dés d'env. 1 cm. Verser les dés de **tomates** dans un bol, 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 les goûts (**attention : piquant !**). Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.



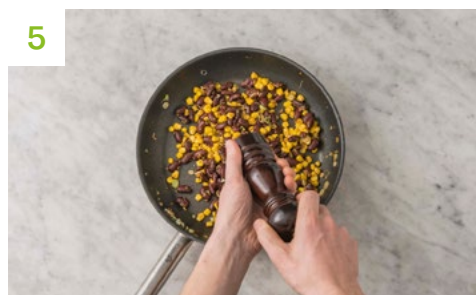
Couper les légumes

Couper le **piment** en deux, enlever les graines et couper les **moitiés** en lamelles (**attention, piquant !**).

Couper l'**oignon 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**.



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 « Hello Fiesta »** et faire revenir le tout encore 2 à 3 min. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.



Cuire les légumes

Laver le **citron vert** à l'**eau chaude**. Râper le **zeste du citron vert**. Couper le **citron vert** en deux, puis en 6 [12] tranches. Dans un bol, 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 bol, 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***.



Dresser

Une fois la cuisson terminée, retourner les **moitiés** de **patates douces**, parsemer d'1 cs [2 cs] de **beurre*** et de **fromage**, puis écraser l'intérieur avec une **fourchette**.

Répartir les moitiés de **patate douce** dans les assiettes, recouvrir du **mélange** de **haricots** et de **maïs** et garnir de **sauce** à la **tomate** et de **guacamole**. Recouvrir de **sauce** au **citron vert** et du **reste** de **fines herbes** et déguster avec les tranches de **citron vert restantes**.

Bon appétit !