

# Mexikanische Süsskartoffel aus dem Ofen mit Guacamole und Sauerrahmdip

Vegetarisch 40 – 50 Minuten • 5.192 kj/1.241 kcal • Tag 3 kochen

3



Süßkartoffeln



Knoblauchzehe



Kidneybohnen



Gewürzmischung  
„Hello Fiesta“



Avocado



Frühlingszwiebel



Mais



Limette



Tomaten



Petersilie



Käse-Mix



Saurer Halbrahm



rote Peperoncini



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

Gut, im Haus zu haben

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



# Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

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

## 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 200 g	2 x 200 g
Frühlingszwiebel	1 x 35 g	2 x 35 g
Mais	1 x 150 g	1 x 340 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 7)	1 x 50 g	1 x 100 g
Saurer Halbrahm 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
rote Peperoncini	1 x 15 g**	1 x 15 g

Öl\*, Zucker\*, Butter\* 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	539 kJ/129 kcal	5.192 kJ/1.241 kcal
Fett	7.31 g	70.36 g
- davon ges. Fettsäuren	1.33 g	12.84 g
Kohlenhydrate	11.41 g	109.84 g
- davon Zucker	3.30 g	31.81 g
Eiweiss	3.46 g	33.35 g
Salz	0.231 g	2.221 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 :** 7) Milch (einschliesslich Laktose).

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



### Süsskartoffel backen

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

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, entkernen 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

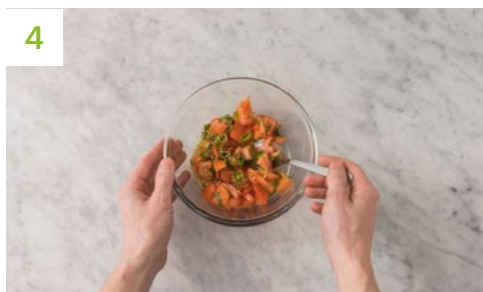
**Limette** heiss abwaschen und Schale der **Limette** abreiben.

**Limette** halbieren und in 6 [12] Spalten schneiden.

In einer kleinen Schüssel 1 TL [2 TL] **Limettenabrieb** mit **saurerem 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.

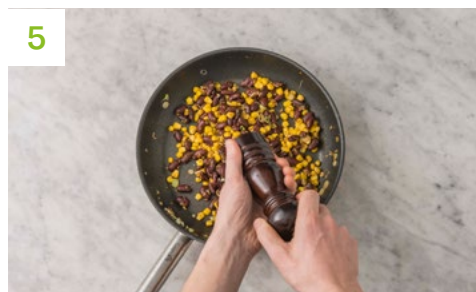


### Tomatensalsa zubereiten

**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] **Limettenspalte**, 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** sowie **Mais** zugeben. Alles 1 Min. weiterbraten.

**Gewürzmischung** „Hello Fiesta“ dazugeben und weitere 2 – 3 Min. braten. 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 den Teller geben, **Bohnen-Mais-Mix** darauf verteilen und **Tomatensalsa** sowie **Guacamole** darauf anrichten.

Mit **Sauerrahmdip** und **restlichen Kräutern** toppen und mit restlichen **Limettenspalten** geniessen.

### Peperoncini

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Peperoncini im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Peperoncini, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!





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

Vegetarian 40-50 minutes • 5.192 kj/1.241 kcal • Cook on day 3

3



Sweet potatoes



Garlic clove



Kidney beans



"Hello Fiesta" spice mix



Avocado



Spring onions



Sweetcorn



Lime



Tomatoes



Parsley



Cheese mix



Single sour cream



Red peperoncini



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

Good to have at hand

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



# Let's get started

Wash the fruit, vegetables and herbs.

## 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
Spice mix "Hello Fiesta"	1 x	4 g	1 x	6 g
Avocado	1 x	200 g	2 x	200 g
Spring onions	1 x	35 g	2 x	35 g
Sweetcorn	1 x	150 g	1 x	340 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 7)	1 x	50 g	1 x	100 g
Single sour cream 7)	1 x	150 g	2 x	150 g
Red peperoncini	1 x	15 g**	1 x	15 g

Oil\*, sugar\*, butter\* 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. 1000 g)
Calories	539 kJ/129 kcal	5.192kJ/1.241kcal
Fat	7.31 g	70.36 g
- incl. saturated fats	1.33 g	12.84 g
Carbohydrate	11.41 g	109.84 g
- incl. sugar	3.30 g	31.81 g
Protein	3.46 g	33.35 g
Salt	0.231 g	2.221 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).

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



## 1 Roast the sweet potato

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

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.



## 2 Chop the vegetables

Halve peperoncini, remove core, and cut peperoncini halves into strips (warning: spicy!).

Slice the white and green parts of the spring onions into thin rings and keep them separate.

Drain the kidney beans and sweetcorn in a sieve and rinse with water until it runs clear. Peel the garlic.

Chop the herbs finely.



## 3 Prepare toppings

Wash the lime in hot water and grate the lime zest. Halve the lime and cut it into 6 [12] wedges.

In a small bowl mix 1 tsp. [2 tsp.] lime zest with single sour 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\*.



## 4 Prepare tomato salsa

Cut the tomatoes in half; remove the stalk and cut the tomato halves into 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 to taste (warning: spicy!).

Season with salt\* and pepper\*.



## 5 Sauté the 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 sweetcorn. Sauté everything for 1 min. more.

Add "Hello Fiesta" spice mix and sauté for another 2-3 min. Season with salt\* and pepper\*.



## 6 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 sour cream dip and the remaining herbs and enjoy with remaining lime wedges.

### Peperoncini

Be careful with the amounts as the spiciness of our peperoncini can vary. Fat-soluble foods such as milk and cheese help counteract capsaicin, the pungent ingredient in peperoncini.

### 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!)





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

Végétarien 40 – 50 minutes • 5.192 kj/1.241 kcal • Cuisiner au 3e jour

3



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



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

Ingédients à toujours avoir chez soi  
huile\*, sel\*, poivre\*, sucre\*, beurre\*



# C'est parti

Laver les fruits, les légumes et les fines herbes.

## 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 200 g	2 x 200 g
Oignons de printemps	1 x 35 g	2 x 35 g
Maïs	1 x 150 g	1 x 340 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 <b>7)</b>	1 x 50 g	1 x 100 g
Crème aigre demi-écrémée <b>7)</b>	1 x 150 g	2 x 150 g
Piment rouge	1 x 15 g **	1 x 15 g
Huile*, sucre*, beurre*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

\*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

\*\*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. 1000 g)
Valeur calorique	539 kJ/129 kcal	5.192 kJ/1.241 kcal
Lipides	7.31 g	70.36 g
- dont acides gras saturés	1.33 g	12.84 g
Glucides	11.41 g	109.84 g
- dont sucre	3.30 g	31.81 g
Protéines	3.46 g	33.35 g
Sel	0.231 g	2.221 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 : 7)** lait (y compris le lactose).

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



### 1 Cuire la patate douce

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

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 vertes et blanches.

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

Laver le citron vert à l'eau chaude et en râper le zeste.

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\*.



### 4 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\*.



### 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 « Hello Fiesta » 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 cs [2 cs] de beurre\* et de fromage, puis écraser l'intérieur avec une fourchette. Répartir les moitiés de patates douces dans les assiettes, étaler le mélange de haricots et de maïs dessus et garnir de salsa à la tomate et de guacamole. Garnir de **dip à la crème acidulée** et d'**herbes restantes** et déguster avec le reste des quartiers de citron vert.

#### Piment

Soyez prudent lors du dosage car nos piments peuvent être plus ou moins piquants. Les aliments liposolubles comme le lait et le fromage aident à neutraliser la capsaïcine, l'ingrédient piquant du piment.

#### 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/)

