



MEXIKANISCHE SÜSSKARTOFFEL AUS DEM OFEN

mit Guacamole, Petersilie und Sauerrahmdip



HELLO SÜSSKARTOFFEL

Zu Recht ist sie in vielen Ländern Grundnahrungsmittel, denn die Süsskartoffel gilt durch das enthaltene Beta-Carotin als überaus zellschützend.



Süßkartoffel



Knoblauchzehe



Kidneybohnen



Gewürzmischung „HelloMexico“



Avocado



Frühlingszwiebel



Mais



Limette



Tomate



Petersilie glatt



Käse-Mix



saurer halbrahm



rote Peperoncini

35 – 45 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Veggie

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
Wasche das **Gemüse** ab.
Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 grosse Bratpfanne** und **3 kleine Schüsseln**.



1 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.



4 TOMATENSALSA ZUBEREITEN

Tomaten halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in ca. 1 – 2 cm grosse Würfel schneiden. **Tomatenwürfel** in eine weitere 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.



2 GEMÜSE SCHNEIDEN

Rote Peperoncini halbieren, Kerne entfernen und **Peperoncini** 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. **Petersilie** fein hacken.



5 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.



3 TOPPINGS ZUBEREITEN

Limette heiss abwaschen. 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** dazugeben und die **Hälfte der Petersilie** dazugeben, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 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 **Petersilie** toppen und mit restlichen **Limettenspalten** geniessen.

En Guete!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Süßkartoffel	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 „HelloMexico“	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	160 g	1 x	425 g
Limette	1 x	75 g	2 x	75 g
Tomate	2 x	100 g	4 x	100 g
Petersilie glatt ☉	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	
Buter* 5) für Schritt 6	1 EL		2 EL	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen verdoppeln].
☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	501 kJ/120 kcal	4.699 kJ/1.123 kcal
Fett	6.15 g	57.69 g
– davon ges. Fettsäuren	1.11 g	10.40 g
Kohlenhydrate	11.60 g	108.79 g
– davon Zucker	3.34 g	31.34 g
Eiweiss	3.52 g	33.00 g
Salz	0.19 g	1.82 g

ALLERGENE

5) Milch

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



MEXICAN SWEET POTATO FROM THE OVEN

with guacamole, parsley and sour cream dip



HELLO SWEET POTATO

Sweet potatoes are unsurprisingly a staple in many countries, as the beta-carotene they contain is believed to be highly effective at protecting cells.



Sweet potato



Garlic cloves



Kidney beans



"Hello Fiesta" spice mix



Avocado



Spring onion



Corn



Lime



Tomato



Parsley



Cheese mix



Sour single cream



Red peperoncini

35 - 45 minutes (depending on number of persons)

Level 1

Veggie

Wash your hands thoroughly with soap for at least 20 seconds before cooking.
Wash the **vegetables**.
You will also need: **1 baking tray** with **baking paper**, **1 large frying pan** and **3 small bowls**.



1 BAKE 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 VEGETABLES

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



3 PREPARE TOPPINGS

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** and **salt*** and **pepper***.
Halve the **avocado**, remove the stone, place the flesh in a second small bowl and crush coarsely with a **fork**. Press in the **juice** of 2 [4] **lime wedges**, add **half** of the **parsley** and season with **salt*** and **pepper***.



4 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 another small bowl and stir in 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***.



5 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***.



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 **lime dip** and the rest of the **parsley** and enjoy with the remaining **lime wedges**.

Bon appetit!

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Sweet potato	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
"HelloMexico" 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
Corn	1 x	160 g	1 x	425 g
Lime	1 x	75 g	2 x	75 g
Tomato	2 x	100 g	4 x	100 g
Parsley, smooth	1 x	10 g	1 x	10 g
Cheese mix 5)	1 x	50 g	1 x	100 g
Sour single 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* 5) for step 6	1 tbsp.		2 tbsp.	
Salt*, pepper*	According to taste			

* Good to have at hand [double the amounts for 4 persons]
Ⓜ Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	501 kJ/120 kcal	4,699 kJ / 1,123 kcal
Fat	6.15 g	57.69 g
- incl. saturated fats	1.11 g	10.40 g
Carbohydrate	11.60 g	108.79 g
- incl. sugar	3.34 g	31.34 g
Protein	3.52 g	33.00 g
Salt	0.19 g	1.82 g

ALLERGENS

5) Milk

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



PATATE DOUCE À LA MEXICAINE AU FOUR

avec du guacamole, du persil et une sauce à la crème aigre



HELLO PATATE DOUCE

Ce n'est pas pour rien qu'elle est considérée comme un aliment de base dans de nombreux pays. En effet, la patate douce dispose de qualités remarquables, notamment pour la protection des cellules grâce au bêta-carotène qu'elle contient.



Patate douce



Gousse d'ail



Haricots rouges



Mélange d'épices « Hello Fiesta »



Avocat



Oignon de printemps



Maïs



Citron vert



Tomate



Persil plat



Mélange de fromages



Crème demi-écrémée aigre



Piment rouge

35 à 45 minutes (selon le nombre de personnes)

Niveau 1

Veggie

C'EST PARTI

Se laver soigneusement les mains avec du savon pendant au moins 20 secondes avant de cuisiner.
Laver les légumes.
Pour réaliser cette recette, il vous faut **1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé**, **1 grande poêle** et **3 petits saladiers**.



1 CUIRE LA PATATE DOUCE

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

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.



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 autre petit saladier, ajouter 1 cs [2 cs] d'**huile***, 1 cc [2 cc] de **sucre***, le **jus d'un** [2] quartier de **citron vert**, les rondelles **vertes d'oignon de printemps** et les **lamelles de piment** selon les goûts (**attention : piquant !**). Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.



2 COUPER LES LÉGUMES

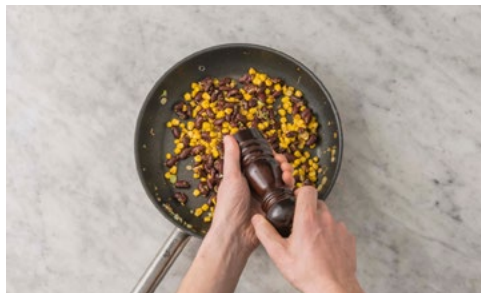
Couper le **piment rouge** en deux, enlever les graines et couper le **piment** en lamelles (**attention, piquant !**).

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 le **persil**.



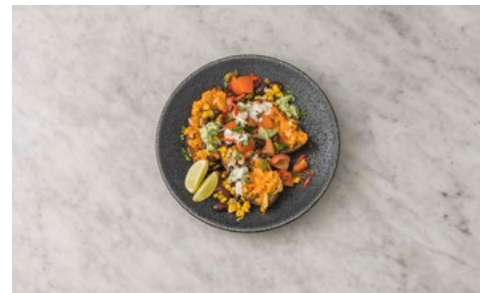
5 FAIRE REVENIR LES HARICOTS

Chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile*** dans une grande poêle à feu moyen, faire revenir les rondelles blanches d'**oignon 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***.



3 PRÉPARER LA GARNITURE

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 petit saladier, mélanger 1 cc [2 cc] de **zeste de citron vert** avec la **crème 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**. Ajouter le jus de 2 [4] quartiers de **citron vert** et la **moitié** du **persil**, **saler*** et **poivrer***.



6 DRESSER

Une fois la cuisson terminée, retourner les **moitiés de patate douce**, les recouvrir d'1 cs [2 cs] de **beurre et du 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 **salsa à la tomate** et de **guacamole**. Recouvrir de **sauce au citron vert** et du reste du **persil** et déguster avec les **tranches de citron vert** restantes.

Bon appétit !

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Patate douce	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 « HelloMexico »	1 x	4 g	1 x	6 g
Avocat	1 x	200 g	2 x	200 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
Tomate	2 x	100 g	4 x	100 g
Persil lisse	1 x	10 g	1 x	10 g
Mélange de fromages 5)	1 x	50 g	1 x	100 g
Crème demi-écrémée aigre 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* 5) pour l'étape 6		1 cs		2 cs
Sel*, poivre*	selon les goûts			

* Ingrédients à 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	100 g	PORTION
Valeur calorique	501 kJ/120 kcal	4 699 kJ/1 123 kcal
Graisse	6.15 g	57.69 g
- dont acides gras saturés	1.11 g	10.40 g
Glucides	11.60 g	108.79 g
- dont sucre	3.34 g	31.34 g
Protéines	3.52 g	33.00 g
Sel	0.19 g	1.82 g

ALLERGÈNES

5) lait

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