

Tropische Salat-Bowl mit Süsskartoffel & Mango

dazu Zitrus-Koriander-Dressing, Avocado und Peperoncini

Vegan Viel Gemüse 25 – 35 Minuten • 3.227 kj/771 kcal • Tag 3 kochen



Süßkartoffeln



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



vegane Mayonnaise



Limette, ungewachst



Avocado



rote Zwiebel



Koriander



rote Peperoncini



Mango



Erdnusskerne, ungesalzen



Salatherz (Romana)



veg. weisse Miso Paste



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

Gut, im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Süsskartoffeln	1 x 450 g	2 x 450 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	1 x 4 g	2 x 4 g
vegane Mayonnaise	2 x 25 g	4 x 25 g
Limette, ungewachst	1 x 75 g	2 x 75 g
Avocado	1 x 144 g	2 x 144 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Koriander	1 x 10 g**	1 x 10 g
rote Peperoncini	1 x 15 g**	1 x 15 g
Mango	1 x 300 g	2 x 300 g
Erdnusskerne, ungesalzen 1)	1 x 20 g	2 x 20 g
Salatherz (Romana)	1 x 170 g	2 x 170 g
veg. weisse Miso Paste 1) 15)	1 x 25 g	1 x 50 g
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	484 kJ/116 kcal	3227 kJ/771 kcal
Fett	6.07 g	40.48 g
– davon ges. Fettsäuren	0.83 g	5.52 g
Kohlenhydrate	12.79 g	85.24 g
– davon Zucker	5.60 g	37.32 g
Eiweiss	1.77 g	11.79 g
Salz	0.327 g	2.179 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 : 1) Erdnüsse 11) Soja 15) Weizen.

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



1 Süsskartoffel backen

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

Süsskartoffel schälen und in 2 cm grosse Würfel schneiden.

Zwiebel halbieren, abziehen und in feine Streifen schneiden.

Süsskartoffel und drei Viertel der **Zwiebelstreifen** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und zusammen mit „Hello Fiesta“, 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Alles zusammen im Ofen für 20 – 25 Min. backen.



2 Für das Dressing

Limette heiss abwaschen und 1 TL [2 TL] der **Limettenschale** fein reiben.

Limette in 6 Spalten schneiden.

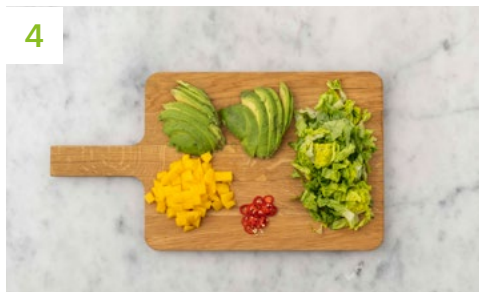
In einer grossen Schüssel vegane **Mayonnaise**, weisse **Misopaste**, **Limettenabrieb**, den **Saft** von 3 [6] **Limettenspalten**, 1 EL [2 EL] **Wasser***, **Pfeffer*** und einer Prise **Zucker*** zu einem **Dressing** verrühren.



3 Marinieren lassen

Koriander mit Stielen fein hacken.

Koriander und restliche **Zwiebelstreifen** in die Schüssel mit dem **Dressing** geben und kurz marinieren lassen.



4 Gemüse vorbereiten

Mango schälen, vom Kern schneiden und in 1 cm grosse Würfel schneiden.

Peperoncini (Achtung: scharf!) nach Belieben entkernen und in feine Ringe schneiden.

Avocado halbieren, Stein entfernen, **Fruchtfleisch** mit einem Löffel herauslösen und **Avocado** in 0.5 cm dünne Streifen schneiden.

Salatherz halbieren, Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. **Erdnüsse** in der Packung leicht zerbröseln.

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.



5 Letzte Schritte

Nach der Garzeit **Süsskartoffel** und gebackene **Zwiebelstreifen** zusammen mit der **Mango** und **Salatstreifen** in die Schüssel mit dem **Dressing** geben und alles gut vermengen.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Salat auf tiefen Tellern anrichten und mit den **Avocadostreifen** toppen.

Mit **Peperoncini** und **Erdnüssen** garnieren.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Tropical salad bowl with sweet potatoes & mango

served with citric coriander dressing, avocado and peperoncini

Vegan Lots of vegetables 25-35 minutes • 3.227 kj/771 kcal • Cook on day 3



Sweet potatoes



"Hello Fiesta" spice mix



Vegan mayonnaise



Lime, unwaxed



Avocado



Red onion



Coriander



Red peperoncini



Mango



Peanuts, unsalted



Lettuce heart (romaine)



Veg. white miso paste



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

Good to have at hand

Oil*, salt*, pepper*, sugar*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

What you need

1 baking tray with baking paper, 1 large bowl and 1 vegetable grater.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Sweet potatoes	1 x 450 g	2 x 450 g
Spice mix "Hello Fiesta"	1 x 4 g	2 x 4 g
Vegan mayonnaise	2 x 25 g	4 x 25 g
Lime, unwaxed	1 x 75 g	2 x 75 g
Avocado	1 x 144 g	2 x 144 g
Red onion	1 x 80 g	2 x 80 g
Coriander	1 x 10 g**	1 x 10 g
Red peperoncini	1 x 15 g**	1 x 15 g
Mango	1 x 300 g	2 x 300 g
Unsalted peanuts 1)	1 x 20 g	2 x 20 g
Romaine lettuce heart	1 x 170 g	2 x 170 g
Veg. white miso paste 11) 15)	1 x 25 g	1 x 50 g
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	484 kJ/116 kcal	3.227 kJ/771 kcal
Fat	6.07 g	40.48 g
- incl. saturated fats	0.83 g	5.52 g
Carbohydrate	12.79 g	85.24 g
- incl. sugar	5.60 g	37.32 g
Protein	1.77 g	11.79 g
Salt	0.327 g	2.179 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: **1)** Peanuts **11)** Soya **15)** Wheat.

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



Roast the sweet potato

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

Peel sweet potatoes and cut them into 2 cm cubes.

Halve and peel the onion and slice it thinly.

Put the sweet potatoes and three quarters of the onion strips on a baking tray lined with baking paper and mix with "Hello Fiesta", 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, salt* and pepper*.

Bake everything together in the oven for 20-25 min.



For the dressing

Rinse lime with hot water and finely grate 1 tsp. [2 tsp.] of the lime zest.

Cut the lime into 6 wedges.

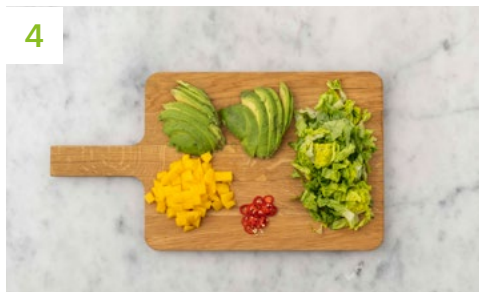
In a large bowl, stir the vegan mayonnaise, white miso paste, lime zest, the juice of 3 [6] lime wedges, 1 tbsp. [2 tbsp.] water*, pepper* and a pinch of sugar* to make a dressing.



Leave to marinate

Finely chop coriander with stalks.

Add coriander and remaining onion strips to the bowl with the dressing and leave to marinate briefly.



Prepare the vegetables

Peel mango, remove flesh from the stone and cut it into 1 cm cubes.

Remove core from peperoncini (warning: spicy!) according to taste, then cut peperoncini into thin rings.

Half avocado, remove stone, remove flesh with a spoon, and cut avocado into 0.5 cm thin strips.

Cut lettuce heart in half, remove stalk, then slice lettuce thinly. Lightly crumble peanuts in their package.

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.



Last steps

At the end of the cooking time, put sweet potatoes, baked onion strips, mango and strips of lettuce into the bowl with the dressing and mix everything well.

Season with salt* and pepper*.



Serve

Serve salad on deep plates and top with the avocado strips.

Garnish with peperoncini and peanuts.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

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



Bol de salade tropical avec des patates douces, de la mangue une vinaigrette aux agrumes et à la coriandre, de l'avocat et du piment

Végétarien Beaucoup de légumes 25 – 35 minutes • 3.227 kJ/771 kcal • Consommer dans les 3 jours

31



Patate douce



Mélange d'épices « Hello Fiesta »



Mayonnaise végétarienne



Citron vert, non ciré



Avocat



Oignon rouge



Coriandre



Piment rouge



Manque



Cacahuète non salées



Cœur de laitue romaine



Pâte miso blanche végétarienne



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

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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouvert de papier sulfurisé, 1 saladier et 1 râpe à légumes.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Patates douces	1 x 450 g	2 x 450 g
Mélange d'épices « Hello Fiesta »	1 x 4 g	2 x 4 g
Mayonnaise végétalienne	2 x 25 g	4 x 25 g
Citron vert, non ciré	1 x 75 g	2 x 75 g
Avocat	1 x 144 g	2 x 144 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Coriandre	1 x 10 g**	1 x 10 g
Piment rouge	1 x 15 g**	1 x 15 g
Mangue	1 x 300 g	2 x 300 g
Cacahuètes, non salées 1)	1 x 20 g	2 x 20 g
Salade (romaine)	1 x 170 g	2 x 170 g
Pâte miso blanche vég. 1) 15)	1 x 25 g	1 x 50 g
Huile*, sucre*	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. 1.000 g)
Valeur calorique	484 kJ/116 kcal	3.227 kJ/771 kcal
Lipides	6.07 g	40.48 g
- dont acides gras saturés	0.83 g	5.52 g
Glucides	12.79 g	85.24 g
- dont sucre	5.60 g	37.32 g
Protéines	1.77 g	11.79 g
Sel	0.327 g	2.179 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) cacahuètes **1)** soja **15)** blé.

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



Cuire la patate douce

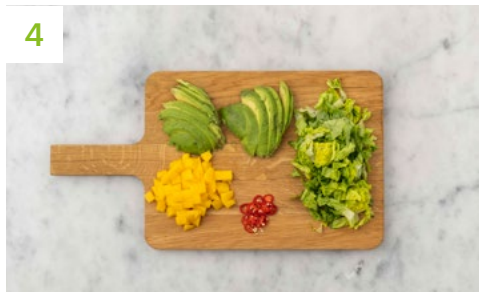
Préchauffer le four à 220 °C (200 °C pour un four à chaleur tournante).

Éplucher la patate douce et couper en dés de 2 cm.

Couper l'oignon en deux, éplucher et couper en fines lamelles.

Répartir les patates douces et trois quarts des lamelles d'oignon sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé avec « Hello Fiesta », arroser d'1 cs [2 cs] d'huile*, saler* et poivrer*.

Enfourner le tout 20 à 25 min.



Préparer les légumes

Éplucher la mangue, séparer la chair du noyau, la débiter en dés d'1 cm.

Couper les piments (attention, ça pique !), éventuellement enlever les graines et couper en fines rondelles. Couper l'avocat en deux, retirer le noyau, extraire la chair avec une cuillère et couper en lamelles d'env. 0.5 cm d'épaisseur. Couper la laitue en deux, retirer la partie centrale et trancher les feuilles en fines lamelles. Concasser légèrement les cacahuètes dans leur emballage.

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.



Préparer la vinaigrette

Laver le citron vert à l'eau chaude et râper finement 1 cc [2 cc] de zeste.

Couper le citron vert en 6.

Dans un saladier, mélanger la mayonnaise végétalienne, la pâte de miso blanche, le zeste de citron, le jus de 3 [6] tranches de citron vert, 1 cs [2 cs] d'eau*, du poivre* et une grosse pincée de sucre* pour faire une vinaigrette.



Dernières étapes

Une fois le temps de cuisson écoulé, ajouter les patates douces et les lamelles d'oignon à la mangue et à la salade dans le saladier et bien mélanger le tout à la vinaigrette.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Faire mariner

Hacher finement la coriandre avec les tiges.

Mettre la coriandre et les reste des lamelles d'oignon dans le saladier avec la vinaigrette et bien faire mariner.



Dresser

Dresser la salade dans des assiettes creuses et recouvrir d'avocat.

Garnir de piment et de cacahuètes.

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 !

