

# Veganer Tex-Mex-Salat mit Tortilla-Chips und Guacamole

Vegan 30 – 40 Minuten • 4.160 kj/994 kcal • Tag 3 kochen

3



Mais



schwarze Bohnen



Worcester Sauce



grüne Peperoncini



Gewürzmischung  
„Hello Fiesta“



Salatherz (Romana)



vegane Mayonnaise



Knoblauchzehe



Limette



Avocado



Frühlingszwiebel



Tortilla Chips



Tomaten



Süßkartoffeln



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

Gut, im Haus zu haben

Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

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

## Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne, 1 grosse Schüssel, 1 kleine Schüssel, 1 Sieb und 1 Gemüseraffel.

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Mais	1 x 160 g	1 x 425 g
schwarze Bohnen	1 x 380 g	2 x 380 g
Worcester Sauce	1 x 8 ml	2 x 8 ml
grüne Peperoncini	1 x 15 g**	1 x 15 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	1 x 6 g	2 x 6 g
Salatherz (Romana)	1 x 170 g	2 x 170 g
vegane Mayonnaise	1 x 25 g	3 x 25 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Limette	1 x 75 g**	1 x 75 g
Avocado	1 x 200 g	2 x 200 g
Frühlingszwiebel	1 x 35 g	2 x 35 g
Tortilla Chips	1 x 75 g	1 x 150 g
Tomaten	1 x 100 g	2 x 100 g
Süsskartoffeln	1 x 300 g	1 x 600 g
Öl*	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

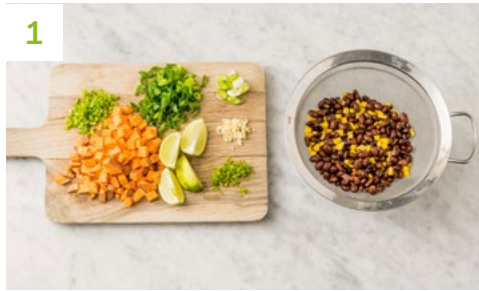
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 1.000 g)
Brennwert	532 kJ/127 kcal	4.160 kJ/994 kcal
Fett	6.60 g	51.61 g
– davon ges. Fettsäuren	0.94 g	7.38 g
Kohlenhydrate	12.25 g	95.85 g
– davon Zucker	3.04 g	23.80 g
Eiweiss	3.14 g	24.57 g
Salz	0.363 g	2.837 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 :

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



## Kleine Vorbereitung

**Süsskartoffel** in 2 cm grosse Würfel schneiden.

Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

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

**Limette** in 6 Spalten schneiden.

**Schwarze Bohnen** und **Mais** durch ein Sieb abgiessen und abspülen, bis das **Wasser** klar hindurchfliesst.

**Knoblauchzehe** abziehen und fein hacken.

**Grünen Peperoncini** (**Achtung: scharf!**) halbieren, entkernen und **Peperoncini** fein hacken.



## Für die Guacamole

**Avocado** halbieren, Kern entfernen, das **Fruchtfleisch** in eine kleine Schüssel geben und mithilfe einer Gabel und mit dem **Saft** von 2 [4] **Limettenspalten** fein zerdrücken.

Den grünen Teil der **Frühlingszwiebel** unterheben und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Zutaten anbraten

**Süsskartoffelwürfel** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [2 EL] **Öl\*** und **Salz\*** würzen und im Ofen für 20 Min. backen.

Währenddessen 1 EL [2 EL] **Öl\*** in einer grossen Bratpfanne erhitzen.

**Mais**, **schwarze Bohnen**, weissen Teil der **Frühlingszwiebel**, **Knoblauch**, **Gewürzmischung „Hello Fiesta“** und **Peperoncini** nach Geschmack zusammen 5 – 6 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Salat marinieren

**Salatherzen** vierteln, Strunk entfernen und **Salatblätter** in mundgerechte Streifen schneiden.

**Tomate** halbieren, Strunk entfernen und jede Hälfte in 4 Spalten schneiden.

**Bohnen-Mais-Mix**, **Tomatenspalten** und **Salatstreifen** zum **Dressing** in die grosse Schüssel geben und vorsichtig vermengen.

**Salat** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Für das Dressing

In einer grossen Schüssel **Mayonnaise**, **Worcester Sauce**, 1 TL [2 TL] **Limettenabrieb**, **Saft** von 1 [2] **Limettenspalten** und 1 EL [2 EL] **Öl\*** miteinander verrühren.

**Dressing** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Salat** auf tiefen Tellern anrichten.

Die Hälfte der **Tortilla-Chips** mit den Händen **darüberbröseln**, **Süsskartoffelwürfel** daneben anrichten.

**Salat** mit restlichen **Chips** und der **Guacamole** geniessen.

## En Guete!

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!



## 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.



# Vegan Tex-Mex salad with tortilla chips and guacamole

Vegan 30-40 minutes • 4.160 kj/994 kcal • Cook on day 3

3



Corn



Black beans



Worcester sauce



Green peperoncini



"Hello Fiesta" spice mix



Lettuce heart (Romana)



Vegan mayonnaise



Garlic cloves



Lime



Avocado



Spring onions



Tortilla chips



Tomatoes



Sweet potatoes



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

Good to have at hand

Pepper\*, salt\*, oil\*



# Let's get started

Wash the vegetables.

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, 1 large bowl, 1 small bowl, 1 sieve and 1 vegetable grater.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Sweetcorn	1 x 160 g	1 x 425 g
Black beans	1 x 380 g	2 x 380 g
Worcester sauce	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Green peperoncini	1 x 15 g **	1 x 15 g
"Hello Fiesta" spice mix	1 x 6 g	2 x 6 g
Lettuce heart (romaine)	1 x 170 g	2 x 170 g
Vegan mayonnaise	1 x 25 g	3 x 25 g
Garlic cloves	1 x 4 g	2 x 4 g
Lime	1 x 75 g **	1 x 75 g
Avocado	1 x 200 g	2 x 200 g
Spring onion	1 x 35 g	2 x 35 g
Tortilla chips	1 x 75 g	1 x 150 g
Tomatoes	1 x 100 g	2 x 100 g
Sweet potatoes	1 x 300 g	1 x 600 g
Oil*	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

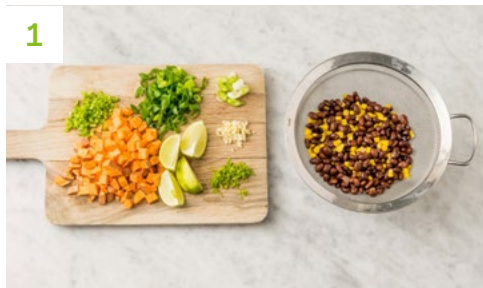
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1000 g)
Calories	532 kJ/127 kcal	4.160 kJ/994 kcal
Fat	6.60 g	51.61 g
- incl. saturated fats	0.94 g	7.38 g
Carbohydrate	12.25 g	95.85 g
- incl. sugar	3.04 g	23.80 g
Protein	3.14 g	24.57 g
Salt	0.363 g	2.837 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:

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



## Get prepped

Cut the sweet potato into 2 cm cubes.

Finely slice the white and green parts of the spring onions and keep separate.

Wash the lime in hot water and finely grate the lime zest.

Cut the lime into 6 segments.

Pour the black beans and corn into a sieve and rinse until the water runs clear.

Peel and finely chop the garlic cloves.

Halve the green peperoncini (warning: spicy!), remove the seeds, and chop the peperoncini finely.



## For the guacamole

Halve the avocado, remove the stone, put the flesh in a small bowl with the juice of 2 [4] lime wedges, and mash finely with a fork.

Mix in the green parts of the spring onion and season with salt\* and pepper\*.



## Sauté the ingredients

Spread the sweet potato cubes out on a baking tray lined with baking paper, season with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* and salt\*, and bake in the oven for 20 min.

In the meantime, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large frying pan.

Sauté the corn, black beans, the white parts of the spring onions, garlic, "Hello Fiesta" spice mix and peperoncini (to taste) together for 5-6 min. over a medium heat. Season with salt\* and pepper\*.



## Marinate the lettuce

Quarter the lettuce hearts, remove the stalks, and slice the lettuce leaves into bite-sized strips.

Halve the tomato, cut out the stalk, and cut each half into 4 wedges.

Add the bean and corn mix, tomato wedges and lettuce strips to the dressing in the large bowl, then mix together carefully.

Season the salad with salt\* and pepper\*.



## For the dressing

In a large bowl, stir together the mayonnaise, Worcester sauce, 1 tsp. [2 tsp.] lime zest, juice of 1 [2] lime wedges, and 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\*.

Season the dressing with salt\* and pepper\*.



## Serve

Serve the salad on deep plates.

Crumble half of the tortilla chips over the top with your hands and add the sweet potato cubes.

Enjoy the salad with the rest of the tortilla chips and the guacamole.

## 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!](http://www.hellofresh.ch/freunde!)



### 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.



# Salade tex-mex végétalienne

avec des chips de tortillas et du guacamole

Végétalien 30 – 40 minutes • 4.160 kj/994 kcal • Cuisiner au 3e jour

3



Mais



Haricots noirs



Sauce Worcester



Piment vert



Mélange d'épices  
« Hello Fiesta »



Cœur de laitue (romaine)



Mayonnaise végétalienne



Gousse d'ail



Citron vert



Avocat



Oignon de printemps



Chips de tortillas



Tomates



Patate douce



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

Ingédients à toujours avoir chez soi  
Poivre\*, sel\*, huile\*



# C'est parti

Laver les légumes.

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, 1 saladier, 1 bol, 1 passoire et 1 râpe à légumes

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Maïs	1 x 160 g	1 x 425 g
Haricots noirs	1 x 380 g	2 x 380 g
Sauce Worcester	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Piment vert	1 x 15 g **	1 x 15 g
Mélange d'épices « Hello Fiesta »	1 x 6 g	2 x 6 g
Cœur de laitue (romaine)	1 x 170 g	2 x 170 g
Mayonnaise végétalienne	1 x 25 g	3 x 25 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Citron vert	1 x 75 g **	1 x 75 g
Avocat	1 x 200 g	2 x 200 g
Oignons de printemps	1 x 35 g	2 x 35 g
Chips de tortillas	1 x 75 g	1 x 150 g
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Patates douces	1 x 300 g	1 x 600 g

Huile\* 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	532 kJ/127 kcal	4.160 kJ/994 kcal
Lipides	6.60 g	51.61 g
- dont acides gras saturés	0.94 g	7.38 g
Glucides	12.25 g	95.85 g
- dont sucre	3.04 g	23.80 g
Protéines	3.14 g	24.57 g
Sel	0.363 g	2.837 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 :

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



## Petite préparation

Couper la patate douce en dés de 2 cm.

Couper l'oignon de printemps en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche.

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

Couper le citron vert en 6.

Verser les haricots noirs et le maïs dans une passoire et les rincer jusqu'à ce que l'eau soit claire.

Peler l'ail et le hacher finement. Couper en deux le piment vert (attention : piquant !), enlever les graines et le hacher finement.



## Pour le guacamole

Couper l'avocat en deux, retirer le noyau, mettre la chair dans un bol et bien écraser à l'aide d'une fourchette et le jus de 2 [4] quartier de citron vert.

Incorporer la partie verte de l'oignon de printemps, saler\* et poivrer\*.



## Faire revenir les ingrédients

Répartir les patates douces sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, arroser d'1 cs [2 cs] d'huile\*, saler\* et poivrer\* et enfourner 20 min.

Pendant ce temps, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\* dans une grande poêle.

Faire revenir le maïs, les haricots noirs, la partie blanche de l'oignon de printemps, l'ail, le mélange d'épices « Hello Fiesta » et le piment selon les goûts pendant 5 à 6 minutes à feu moyen. Saler\* et poivrer\*.



## Faire mariner la salade

Couper la laitue en quatre, retirer la partie centrale et trancher les feuilles en fines lanières.

Couper les tomates en deux, enlever la partie dure et recouper chaque morceau en 4 tranches.

Ajouter le mélange haricots-maïs, les tranches de tomate et les lanières de laitue à la vinaigrette dans un saladier. Mélanger délicatement le tout.

Assaisonner la salade avec du sel\* et du poivre\*.



## Préparer la vinaigrette

Dans un saladier, mélanger la mayonnaise, la sauce Worcester, 1 cc [2 cc] de zeste de citron vert, le jus de 1 [2] quartier de citron vert et 1 cs [2 cs] d'huile\*.

Assaisonner la vinaigrette avec du sel\* et du poivre\*.



## Dresser

Servir la salade dans des assiettes creuses.

Émietter la moitié des chips de tortillas avec les mains et disposer les dés de patate douce à côté. Déguster la salade avec les chips restantes et le guacamole.

## Bon appétit !

### 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) !

