

Veganer Tex-Mex-Salat mit Guacamole

Süßkartoffelwürfeln und Tortilla-Chips

Vegan 30 – 40 Minuten • 947 kcal • Tag 3 kochen

9



Mais



schwarze Bohnen



Worcester Sauce



rote Peperoncini



Gewürzmischung
„Hello Fiesta“



Salatherz (Romana)



vegane Mayonnaise



Knoblauchzehe



Limette, ungewachst



Avocado



Frühlingszwiebel



Tortilla-Chips



Tomaten



Süßkartoffeln



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Salz*, Öl*

Kochutensilien

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 150 g	1 x 340 g
schwarze Bohnen	1 x 380 g	2 x 380 g
Worcester Sauce	1 x 8 ml	2 x 8 ml
rote 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	2 x 25 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Limette, ungewachst	1 x 75 g**	1 x 75 g
Avocado	1 x 144 g	2 x 144 g
Frühlingszwiebel	1 x 15-25 g	2 x 15-25 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

**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. 750 g)
Brennwert	529 kJ/ 126 kcal	3962 kJ/ 947 kcal
Fett	6.34 g	47.52 g
- davon ges. Fettsäuren	0.86 g	6.41 g
Kohlenhydrate	13.18 g	98.76 g
- davon Zucker	2.96 g	22.21 g
Eiweiss	2.56 g	19.18 g
Salz	0.368 g	2.760 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

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

Süsskartoffel in 2 cm Würfel schneiden.

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

Schwarze Bohnen und **Mais** durch ein Sieb abgiessen und mit **Wasser** abspülen.

Knoblauchzehe fein hacken.

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



Für die Guacamole

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

Grünen Teil der **Frühlingszwiebel** unterheben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

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.



Zutaten anbraten

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

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

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



Salat marinieren

Romanasalat in 1 cm Streifen schneiden.

Tomate halbieren und in jeweils 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

Limette heiss abwaschen und 1 TL [2 TL] der Schale fein abreiben.

Limette in 6 Spalten schneiden.

In einer grossen Schüssel **Mayonnaise**, **Worcester Sauce**, **Limettenabrieb**, **Soft** von 1 [2] **Limettenspalte** 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 darüber **bröseln**, **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 ein!





Vegan Tex-Mex salad with guacamole

diced sweet potatoes and tortilla chips

Vegan 30-40 minutes • 947 kcal • Cook on day 3



- Corn
- Black beans
- Worcester sauce
- Red peperoncini
- "Hello Fiesta" spice mix
- Lettuce heart (romaine)
- Vegan mayonnaise
- Garlic clove
- Lime, unwaxed
- Avocado
- Spring onions
- Tortilla chips
- Tomatoes
- Sweet potatoes

Natürlicher Geschmack

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

Let's get started

Wash the vegetables.

Basic ingredients from your kitchen*

Pepper*, salt*, oil*

Cooking utensils

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 150 g	1 x 340 g
Black beans	1 x 380 g	2 x 380 g
Worcester sauce	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Red peperoncini	1 x 15 g**	1 x 15 g
"Hello Fiesta" spice mix	1 x 6 g	2 x 6 g
Romaine lettuce heart	1 x 170 g	2 x 170 g
Vegan mayonnaise	1 x 25 g	2 x 25 g
Garlic clove	1 x 4 g	2 x 4 g
Lime, unwaxed	1 x 75 g**	1 x 75 g
Avocado	1 x 144 g	2 x 144 g
Spring onions	1 x 15-25 g	2 x 15-25 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

**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. 670 g)
Calories	529 kJ/ 126 kcal	3.962 kJ/ 947 kcal
Fat	6.34 g	47.52 g
- incl. saturated fats	0.86 g	6.41 g
Carbohydrate	13.18 g	98.76 g
- incl. sugar	2.96 g	22.21 g
Protein	2.56 g	19.18 g
Salt	0.368 g	2.760 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

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

Cut the **sweet potato** into 2 cm cubes.

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

Drain **black beans** and **sweetcorn** through a sieve and rinse with water.

Finely chop the **garlic clove**.

Cut the **peperoncini** (warning: spicy!) in half, remove the seeds, and chop it 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 part of the **spring onions** and season with **salt*** and **pepper***.



Sauté the ingredients

Spread the **sweet potato** cubes on a baking tray lined with baking paper, mix with 1 tbsp. [2 **tbasp.**] **oil*** and a little **salt***, then bake in the oven for 20 min. until the **sweet potato cubes** are soft.

Heat 1 tbsp. [2 **tbasp.**] **oil*** in a large frying pan.

Sauté the **sweetcorn**, **black beans**, white part of **spring onion**, **garlic**, "**Hello Fiesta**" **spice mix** and **peperoncini** (according to taste) for 5-6 min. on medium heat. Season with **salt*** and **pepper***.



Marinate the salad

Cut the **romaine lettuce** into 1 cm strips.

Halve the **tomatoes** and cut into 4 wedges each.

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

Wash the **lime** in **hot water** and finely grate 1 tsp. [2 **tsp.**] of **zest**.

Cut the **lime** into 6 wedges.

In a large bowl, stir together the **mayonnaise**, **Worcester sauce**, **lime zest**, the **juice** of 1 [2] **lime wedge(s)**, and 1 tbsp. [2 **tbasp.**] **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 diced **sweet potatoes**.

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/



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 du guacamole dés de patate douce et chips de tortilla

Végétalien 30 – 40 minutes • 947 kcal • Cuisiner au 3e jour

9



Maïs



Haricots noirs



Sauce Worcester



Piment rouge



Mélange d'épices
« Hello Fiesta »



Cœur de laitue (romaine)



Mayonnaise végétalienne



Gousse d'ail



Citron vert, non ciré



Avocat



Oignon de printemps



Chips de tortillas



Tomates



Patate douce



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

C'est parti

Laver les légumes.

Ingrédients de base de votre cuisine*

Poivre*, sel*, huile*

Ustensiles de cuisine

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 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Maïs	1 x 150 g	1 x 340 g
Haricots noirs	1 x 380 g	2 x 380 g
Sauce Worcester	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Piment rouge	1 x 15 g**	1 x 15 g
Mélange d'épices « Hello Fiesta »	1 x 6 g	2 x 6 g
Salade (romaine)	1 x 170 g	2 x 170 g
Mayonnaise végétalienne	1 x 25 g	2 x 25 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Citron vert, non ciré	1 x 75 g**	1 x 75 g
Avocat	1 x 144 g	2 x 144 g
Oignons de printemps	1 x 15-25 g	2 x 15-25 g
Chips de tortilla	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

**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. 750 g)
Valeur calorique	529 kJ/ 126 kcal	3.962 kJ/ 947 kcal
Lipides	6.34 g	47.52 g
- dont acides gras saturés	0.86 g	6.41 g
Glucides	13.18 g	98.76 g
- dont sucre	2.96 g	22.21 g
Protéines	2.56 g	19.18 g
Sel	0.368 g	2.760 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

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

Couper la **patate douce** en dés de 2 cm.

Couper les **oignons de printemps** en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche.

Égoutter les **haricots noirs** et le **maïs** dans une passoire et les rincer à l'**eau***.

Hacher finement la **gousse d'ail**.

Couper le **piment (attention : piquant !)** en deux, enlever les graines et hacher les moitiés finement.



Pour le guacamole

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

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

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.



Faire revenir les ingrédients

Répartir les **dés de patate douce** sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, ajouter 1 cs [2 cs] d'**huile***, du **sel*** et du **poivre***, puis enfourner pour 20 min jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

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

Faire revenir 5 à 6 min à feu moyen 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). Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.



Faire mariner la salade

Couper la **laitue romaine** en lanières de 1 cm.

Couper la **tomate** en deux et couper les moitiés en quatre.

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

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



Préparer la sauce

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**, la **sauce Worcester**, le **zeste de citron vert**, le jus de 1 [2] **quartier[s] 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 !

Vous aimez HelloFresh ?

*Je parie que vos amis aussi !
Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/ freunde !*

