Vegetarischer Tex-Mex-Salat

mit Tortilla-Chips und Guacamole

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 3.729 kj/891 kcal

9

Mais

schwarze Bohnen

Worcester Sauce

grüne Peperoncini

Gewürzmischung „Hello Fiesta“

Kopfsalat

Mayonnaise

Knoblauchzehe

Limette

Avocado

Frühlingszwiebel

Tortilla Chips

Tomaten

Süsskartoffel

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
Kopfsalat	1 x	450 g **	2 x	450 g **
Mayonnaise **2) 4)**	1 x	17 g	2 x	17 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Limette	1 x	75 g **	1 x	75 g
Avocado	1 x	144 g	2 x	144 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
Süsskartoffel	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

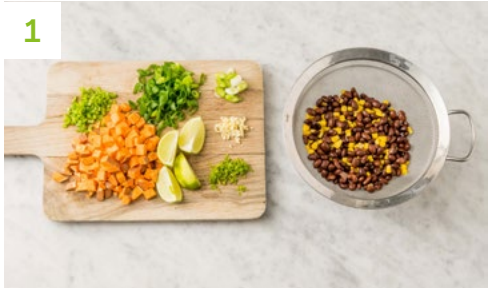
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 1.000 g)
Brennwert	505 kj/121 kcal	3.729 kj/891 kcal
Fett	6.02 g	44.41 g
– davon ges. Fettsäuren	0.74 g	5.44 g
Kohlenhydrate	13.02 g	96.10 g
– davon Zucker	3.01 g	22.22 g
Eiweiss	3.42 g	25.24 g
Salz	0.334 g	2.466 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 : 2) Eier **4)** Senf.

1



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** vierteln.

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, **Kerne** entfernen und **Peperoncini** fein hacken.

2

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.

3

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.

4

Für die Guacamole

Avocado halbieren, Kern entfernen, das **Fruchtfleisch** in eine kleine Schüssel geben und mithilfe einer Gabel und mit dem **Saft** von 1 [**2**] **Limettenspalten** fein zerdrücken. Den grünen Teil der **Frühlingszwiebel** unterheben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

5

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.

6

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!

Vegetarian Tex-Mex salad

with tortilla chips and guacamole

Vegetarian 30 – 40 minutes • 3.729 kj/891 kcal

9

Corn

Black beans

Worcester sauce

Green peperoncini

“Hello Fiesta” spice mix

Lettuce

Mayonnaise

Garlic cloves

Lime

Avocado

Spring onion

Tortilla chips

Tomatoes

Sweet potato

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	
Corn	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	1 x	450 g **	2 x	450 g **
Mayonnaise **2) 4)**	1 x	17 g	2 x	17 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Lime	1 x	75 g **	1 x	75 g
Avocado	1 x	144 g	2 x	144 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 potato	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)

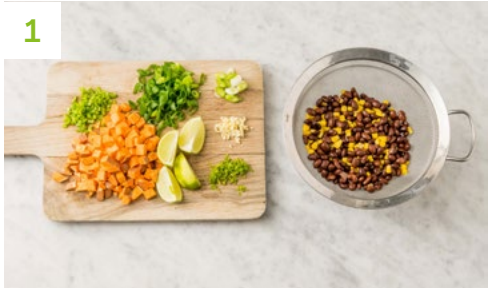
	100 g	Portion (approx. 1.000 g)
Calories	505 kj/121 kcal	3.729 kj/891 kcal
Fat	6.02 g	44.41 g
– incl. saturated fats	0.74 g	5.44 g
Carbohydrate	13.02 g	96.10 g
– incl. sugar	3.01 g	22.22 g
Protein	3.42 g	25.24 g
Salt	0.334 g	2.466 g

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: 2) Eggs **4)** Mustard.

2021-W15

1



Short preparation

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

Cut the white and green parts of the **spring onion** into thin rings and keep them separate.

Wash **lime** in **hot water** and finely grate the **lime zest**. Cut the **lime** into quarters.

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

Peel and finely chop **garlic cloves**.

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

2

Sauté ingredients

Spread **sweet potato** cubes 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 corn, **black beans**, white part of **spring onion**, **garlic**, "**Hello Fiesta**" **spice mix** and, according to taste, **pepperoncini** for 5-6 min. on medium heat. Season with **salt*** and **pepper***.

3

For the dressing

In a large bowl, stir together **mayonnaise**, **Worcester sauce**, 1 tsp. [**2 tsp.**] **lime zest**, **juice** of 1 [**2**] **lime wedges**, and 1 tbsp. [**2 tbsp.**] **oil***. Season **dressing** with **salt*** and **pepper***.

4

For the guacamole

Halve the **avocado**, remove the stone, put the flesh in a small bowl with the **juice** of 1 [**2**] **lime wedges**, and mash this finely with a fork. Mix in the green part of the **spring onion** and season with **salt*** and **pepper***.

5

Marinate the salad

Cut **lettuce** in quarters, remove stalk, and cut **lettuce** leaves into bite-sized strips.

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

Add bean and **corn mix**, **tomato wedges** and **lettuce strips** to the **dressing** in the large bowl, then mix together carefully. Season salad with **salt*** and **pepper***.

6

Serve

Serve **salad** on deep plates. **Crumble** half of the **tortilla chips** over top with your hands and add **sweet potato** cubes. Enjoy the **salad** with the **rest of the chips** and the **guacamole**.

Bon appetit!

Salade Tex-Mex végétarienne

avec des chips de tortillas et du guacamole

Végétarien 30 – 40 minutes • 3.729 kj/891 kcal

9

Maïs

Haricots noirs

Sauce Worcester

Piment vert

Mélange d'épices « Hello Fiesta »

Laitue

Mayonnaise

Gousse d'ail

Citron vert

Avocat

Oignon de printemps

Chips tortilla

Tomates

Patate douce

Ingrédients 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
Laitue	1 x	450 g **	2 x	450 g **
Mayonnaise **2) 4)**	1 x	17 g	2 x	17 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	144 g	2 x	144 g
Oignon de printemps	1 x	35 g	2 x	35 g
Chips 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.
**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

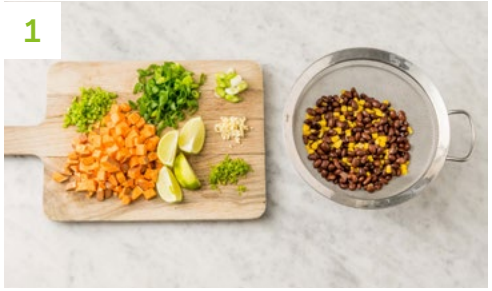
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	505 kj/121 kcal	3.729 kj/891 kcal
Lipides	6.02 g	44.41 g
– dont acides gras saturés	0.74 g	5.44 g
Glucides	13.02 g	96.10 g
– dont sucre	3.01 g	22.22 g
Protéines	3.42 g	25.24 g
Sel	0.334 g	2. 466 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 : 2) œufs **4)** moutarde.

1



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 quatre.

Verser les **haricots noirs** 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.

2

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 sauter ensemble 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 5 à 6 min. à feu moyen. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.

3

Préparer la sauce

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***.

4

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 d'1 [**2**] quartier de **citron vert**. Incorporer la partie verte de l'**oignon de printemps**, **saler*** et **poivrer***.

5

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 **haricot-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***.

6

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 !