



# Bunte Süßkartoffel-Nacho-Bowl

mit Guacamole, schwarzen Bohnen und Sour-Cream-Dip



## HELLO KORIANA

Sieht glatter Petersilie sehr ähnlich und hat gesundheitlich ähnlich viel zu bieten – allein der Gehalt an Vitamin C im Koriander ist beachtlich.



Süßkartoffel



Gewürzmischung „HelloMexico“



Limette



Frühlingszwiebel



Salatherz (Romana)



Tomate



Basilikum



Koriander



Avocado (Hass)



Tortilla-Chips



saure Sahne



schwarze Bohnen

30 Minuten

Stufe 2

Veggie

Zeit sparen

Wir lieben die farbenfrohen Bowl-Rezepte, bei denen alle Zutaten aus einer Schüssel gegessen werden. Heute haben wir eine besondere Variante für Dich, bei der gebackene Süßkartoffel und **ballaststoffreiche** und gesunde schwarze Bohnen die sättigende Basis stellen. Tomate und Salat sorgen für Farbe und für das ultimative Geschmackserlebnis gibt es gleich zwei Dips: Guacamole und selbst gemachte Sour Cream. Also Löffel verteilen und glücklich essen!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **2 kleine Schüsseln**, **1 Sieb** und **1 große Schüssel**.



## 1 SÜSSKARTOFFEL BACKEN

Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.

Ungeschälte **Süßkartoffel** in ca. 1 cm große Würfel schneiden und auf einem mit **Backpapier** belegten **Backblech** verteilen (etwas Platz für die Bohnen lassen).

Mit der  **Hälfte**  der **Gewürzmischung**, **Öl\*** sowie etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermischen und auf der mittleren Schiene im Backofen 20 – 25 Min. backen.



## 4 GUACAMOLE ZUBEREITEN

**Avocado** halbieren, Kern entfernen und **Fruchtfleisch** herauslösen.

**Avocadofruchtfleisch** in Würfel schneiden und zu den marinierten **Frühlingszwiebelringen** geben.

Die  **Hälfte**  des gehackten **Korianders**, restliche **Gewürzmischung** und **Olivenöl\*** zufügen. Mit einer Gabel zu einem groben **Püree** zerdrücken und **Guacamole** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 2 GEMÜSE VORBEREITEN

**Limette** auspressen.

Grünen und weißen Teil der **Frühlingszwiebel** **getrennt voneinander** in dünne Ringe schneiden.

In einer kleinen Schüssel **weiße Frühlingszwiebelringe** mit etwas **Limettensaft** marinieren.

**Salatherz** in Streifen schneiden.

**Tomate** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** würfeln.



## 5 SALAT ZUBEREITEN

In einer großen Schüssel **Olivenöl\***, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Limettensaft**, etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dressing** verrühren.

**Salatstreifen** und **Tomatenwürfel** zugeben und alles vermengen.



## 3 BOHNEN MITBACKEN

**Schwarze Bohnen** in einem Sieb mit **Wasser** abspülen. In den letzten 5 Min. der **Süßkartoffel**-Backzeit **Bohnen** mitbacken.

### FÜR DEN DIP

**Basilikum-** und **Korianderblätter** abzupfen und hacken.

In einer zweiten kleinen Schüssel **saure Sahne**, **grüne Frühlingszwiebelringe**, etwas **Limettensaft** und die  **Hälfte**  des gehackten **Basilikums** verrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 ANRICHTEN

Gebackene **Süßkartoffelwürfel** und **schwarze Bohnen** aus dem Backofen holen, unter den **Salat** heben und auf Teller verteilen.

**Sour-Cream-Dip**, **Guacamole** und restliche **Kräuter** darauf verteilen.

**Süßkartoffelbowl** zusammen mit knusprigen **Tortilla-Chips** genießen.

# 2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Süßkartoffel US	1 (klein)	1	1 (groß)
Gewürzmischung „HelloMexico“	2 g	3 g	4 g
Limette BR   MX	1	1	2
Frühlingszwiebel IT	1	1	2
Salatherz (Romana)	1	1	2
Tomate ES   NL	1	2	2
schwarze Bohnen	1	1½	2
Basilikum/Koriander	20 g	20 g	20 g
saure Sahne 5)	100g	150 g	300 g
Tortilla-Chips	75 g	75 g	150 g
Avocado (Hass) SA   PE	1	1 (groß)	2
Öl* für Schritt 1	2 EL	3 EL	4 EL
(Oliven-)Öl* für Schritt 4 und Schritt 5	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
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.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 1.000 g)
Brennwert	533 kJ/127 kcal	3.899 kJ/932 kcal
Fett	7 g	54 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	11 g
Kohlenhydrate	12 g	87 g
- davon Zucker	2 g	17 g
Eiweiß	3 g	25 g
Salz	1 g	1 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

5) Milch

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

### URSPRUNGLÄNDER

US: Vereinigte Staaten von Amerika BR: Brasilien MX: Mexiko IT: Italien NL: Niederlande ES: Spanien SA: Saudi-Arabien PE: Peru

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!