

# Tropische Salat-Bowl mit Süsskartoffel & Mango

dazu Zitrus-Koriander-Dressing, Avocado und Peperoncini

Vegan 25 – 35 Minuten • 773 kcal • Tag 3 kochen



Süßkartoffeln



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



vegane Mayonnaise



Limette, ungewachst



Avocado



rote Zwiebel



Koriander



rote Peperoncini



Mango



geröstete Erdnüsse



Salatherz (Romana)



veg. weisse Miso Paste



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Zucker\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Schüssel und 1 Gemüseraffel

## 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
geröstete Erdnüsse <b>1)</b>	1 x 20 g	1 x 40 g
Salatherz (Romana)	1 x 170 g	2 x 170 g
veg. weisse Miso Paste <b>1) 15)</b>	1 x 25 g	1 x 50 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. 670 g)
Brennwert	485 kJ/ 116 kcal	3233 kJ/ 773 kcal
Fett	6.12 g	40.81 g
– davon ges. Fettsäuren	0.83 g	5.50 g
Kohlenhydrate	12.70 g	84.66 g
– davon Zucker	5.59 g	37.24 g
Eiweiss	1.82 g	12.15 g
Salz	0.342 g	2.278 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 und in feine Streifen schneiden.

**Süsskartoffel** und drei Viertel der **Zwiebelstreifen** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit „Hello Fiesta“, 1 EL [2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und im Ofen 20 – 25 Min. backen.



## 4 Gemüse vorbereiten

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

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

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

**Romanasalat** 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.



## 2 Für das Dressing

**Limette** heiss waschen und 1 TL [2 TL] der Schale fein abraffeln. **Limette** in 6 Spalten schneiden.

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



## 5 Letzte Schritte

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



## 3 Marinieren lassen

**Koriander** mit Stielen fein hacken.

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



## 6 Anrichten

**Salat** auf tiefen Tellern anrichten und mit **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 <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!



# Tropical salad bowl with sweet potatoes and mango served with citrus coriander dressing, avocado and peperoncini

Vegan 25–35 minutes • 773 kcal • Cook on day 3



Sweet potatoes



“Hello Fiesta” spice mix



Vegan mayonnaise



Unwaxed lime



Avocado



Red onion



Coriander



Red peperoncini



Mango



Roasted peanuts



Romaine lettuce heart



Vegan white miso paste



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

# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## Basics from your kitchen\*

Oil\*, salt\*, pepper\*, sugar\*

## Cooking utensils

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
"Hello Fiesta" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Vegan mayonnaise	2 x	25 g	4 x	25 g
Unwaxed lime	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
Roasted peanuts 1)	1 x	20 g	1 x	40 g
Romaine lettuce heart	1 x	170 g	2 x	170 g
Vegan white miso paste 11) 15)	1 x	25 g	1 x	50 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	485 kJ/116 kcal	3233 kJ/773 kcal
Fat	6.12 g	40.81 g
- of which saturated fats	0.83 g	5.50 g
Carbohydrate	12.70 g	84.66 g
- of which sugar	5.59 g	37.24 g
Protein	1.82 g	12.15 g
Salt	0.342 g	2.278 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!)



## Bake the sweet potato

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

Peel the sweet potato and cut it into 2 cm cubes.

Halve the onion and cut into thin strips.

Put the sweet potatoes and three quarters of the onion strips onto a baking tray lined with baking paper, mix with "Hello Fiesta", 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\*, salt\* and pepper\* and bake for 20–25 min.



## Prepare the vegetables

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

Remove the seeds from the peperoncini (warning: spicy!) according to taste, then slice the peperoncini into thin rings.

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

Cut the romaine lettuce into thin strips.

Lightly crumble the peanuts in the packet.

### 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 ingredient that makes peperoncini hot.



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



## Final steps

Once cooked, put the sweet potatoes, baked onion strips, mango and strips of lettuce into the bowl with the dressing and mix well. Season with salt\* and pepper\*.



## Marinate

Finely chop the coriander including the stalks.

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



## Serve

Serve the 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!](http://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

Végétalien 25 – 35 minutes • 773 kcal • Cuisiner au 3e jour



Patate douce



Mélange d'épices  
« Hello Fiesta »



Mayonnaise végétalienne



Citron vert, non ciré



Avocat



Oignon rouge



Coriandre



Piment rouge



Mangue



Cacahuète grillées



Cœur de laitue romaine



Pâte miso blanche  
végétalienne



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

# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Basiques dans votre cuisine\*

Huile\*, sel\*, poivre\*, sucre\*

## Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec du papier sulfurisé, 1 saladier et 1 râpe à légumes

## Ingrédients pour 2 à 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 cîré	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 grillées 1)	1 x 20 g	1 x 40 g
Laitue romaine	1 x 170 g	2 x 170 g
Pâte miso blanche vég. 11) 15)	1 x 25 g	1 x 50 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

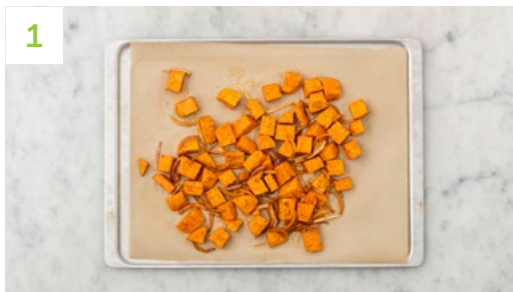
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 670 g)
Valeur calorique	485 kJ/ 116 kcal	3233 kJ/ 773 kcal
Lipides	6,12 g	40,81 g
- dont acides gras saturés	0,83 g	5,50 g
Glucides	12,70 g	84,66 g
- dont sucre	5,59 g	37,24 g
Protéines	1,82 g	12,15 g
Sel	0,342 g	2,278 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 11) 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 chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 200 °C).

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

Couper l'oignon en deux et l'émincer.

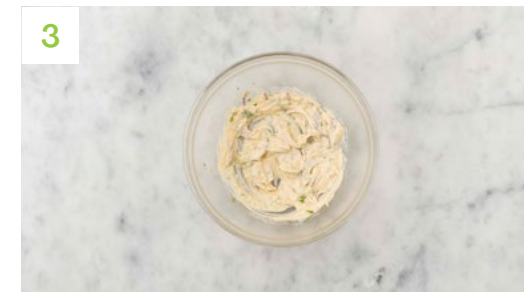
Répartir les patates douces et trois quarts des lamelles d'oignon sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé avec du « Hello Fiesta », arroser de 1 cs [2 cs] d'huile\*, saler\* et poivrer\* enfourner 20 à 25 min.



### 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.

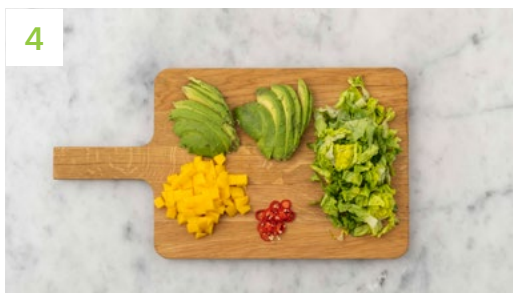
Dans un saladier, mélanger la **mayonnaise végétalienne**, la pâte de miso blanche, le zeste de citron vert, le jus de 3 [6] quartiers de citron vert, 1 cs [2 cs] d'eau\*, du poivre\* et une grosse pincée de sucre\* pour faire une vinaigrette.



### 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.



### Préparer les légumes

Éplucher la mangue, séparer la chair du noyau, la débiter en dés de 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 romaine** en lamelles fines. Concasser légèrement les cacahuètes dans leur emballage.



### 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\*.



### Dresser

Dresser la salade dans des assiettes creuses et recouvrir de lamelles d'avocat. Garnir de piment et de cacahuètes.

### 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/)

