

# Tropische Salat-Bowl mit Süsskartoffel

dazu Avocado und Mango

Vegan **Zeit Sparen** Klimaheld 25 – 35 Minuten • 772 kcal • Tag 3 kochen

25



Süßkartoffel



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



vegane Mayonnaise



Limette, vegan



Avocado



rote Zwiebel



Koriander



rote Peperoncini



Mango



Erdnüsse, gesalzen



Salatherz (Romana)



vegane weiße Misopaste



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Pfeffer\*, Zucker\*, Öl\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüseraffel, 1 grosse Schüssel und 1 Gemüseschäler

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Süsskartoffel	1.5 x 300 g**	1 x 300 g 1 x 600 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	1 x 4 g	2 x 4 g
vegane Mayonnaise	2 x 25 g	4 x 25 g
Limette, vegan	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
Erdnüsse, gesalzen 1)	1 x 20 g	2 x 20 g
Salatherz (Romana)	1 x 170 g	2 x 170 g
vegane weisse Misopaste 11) 15)	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. 680 g)
Brennwert	478 kJ/ 114 kcal	3231 kJ/ 772 kcal
Fett	6 g	40.5 g
- davon ges. Fettsäuren	0.8 g	5.5 g
Kohlenhydrate	12.6 g	85.5 g
- davon Zucker	5.6 g	37.6 g
Eiweiss	1.8 g	12.1 g
Salz	0.34 g	2.32 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.



## 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.



## 3 Marinieren lassen

**Koriander** mit Stielen fein hacken.

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



## 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, entkernen, **Fruchtfleisch** mit einem Löffel herauslösen und in 0.5 cm dünne Streifen schneiden.

**Romanasalat** in feine Streifen schneiden.

**Erdnüsse** in der Packung leicht zerdrücken.

## Peperoncini

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Peperoncini im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Peperoncini, helfen fettreiche Lebensmittel wie Milch und Käse.



## 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.



## 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 potato

served with avocado and mango

Vegan Save time Eco-friendly 25–35 minutes • 772 kcal • Cook on day 3

25



Sweet potato



"Hello Fiesta" spice mix



Vegan mayonnaise



Vegan lime



Avocado



Red onion



Coriander



Red peperoncini



Mango



Salted peanuts



Romaine lettuce heart



Vegan white miso paste



# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## Basics from your kitchen\*

Salt\*, pepper\*, sugar\*, oil\*, water\*

## Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 vegetable grater, 1 large bowl and 1 vegetable peeler

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Sweet potato	1.5 x	300 g**	1 x	300 g 600 g
"Hello Fiesta" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Vegan mayonnaise	2 x	25 g	4 x	25 g
Vegan 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
Salted peanuts 1)	1 x	20 g	2 x	20 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. 680 g)
Calories	478 kJ/114 kcal	3231 kJ/772 kcal
Fat	6 g	40.5 g
- of which saturated fats	0.8 g	5.5 g
Carbohydrate	12.6 g	85.5 g
- of which sugar	5.6 g	37.6 g
Protein	1.8 g	12.1 g
Salt	0.34 g	2.32 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 into 2 cm cubes.

Halve the onion and cut it into thin strips.

Put the sweet potato and three quarters of the onion strips on a baking sheet lined with baking paper.

Mix with the "Hello Fiesta", 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\*, salt\* and pepper\*, then bake for 20–25 min.



## 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, mix 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.



## 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.



## 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!) if you prefer, then slice the peperoncini into thin rings.

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

Cut the lettuce into thin strips.

Slightly crush the peanuts in the packet.



## Final steps

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



## Serve

Serve the salad on deep plates and top with the avocado strips. Garnish with peperoncini and peanuts.

## Bon appetit!

### 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.

### 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!)



# Bowl salade tropicale avec patate douce, avocat et mangue

Végétalien Gain de temps Écologique 25 – 35 minutes • 772 kcal • Cuisiner au 3e jour

25



Patate douce



Mélange d'épices  
« Hello Fiesta »



Mayonnaise végétalienne



Citron vert, végétalien



Avocat



Oignon rouge



Coriandre



Piment rouge



Mangue



Cacahuètes, salées



Laitue romaine



Pâte de miso blanche  
végétalienne



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

# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Basique de votre cuisine\*

Sel\*, poivre\*, sucre\*, huile\*, eau\*

## Ustensiles de cuisine

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé,  
1 râpe à légumes 1 saladier et 1 économe

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Patate douce	1,5 x 300 g**	1 x 300 g 1 x 600 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, végétalien	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 salées <b>1)</b>	1 x 20 g	2 x 20 g
Laitue romaine	1 x 170 g	2 x 170 g
Pâte de miso blanche végétalienne <b>1) 15)</b>	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

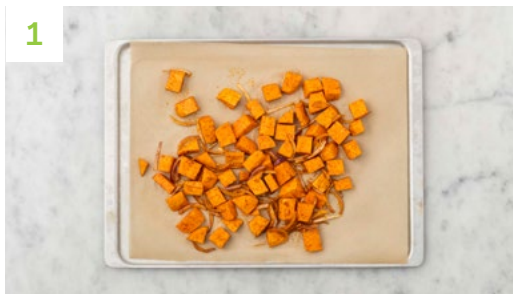
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 680 g)
Valeur calorique	478 kJ/ 114 kcal	3231 kJ/ 772 kcal
Lipides	6 g	40,5 g
- dont acides gras saturés	0,8 g	5,5 g
Glucides	12,6 g	85,5 g
- dont sucre	5,6 g	37,6 g
Protéines	1,8 g	12,1 g
Sel	0,34 g	2,32 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 !)



### 1 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.

Déposer la patate douce et les trois quarts des lamelles d'oignons sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé.

Mélanger avec du « Hello Fiesta », 1 cs [2 cs] d'huile\*, du sel et du poivre\*, et enfourner 20 à 25 min.



### 2 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 pincée de sucre\* pour obtenir une vinaigrette.



### 3 Laisser mariner

Hacher finement la coriandre avec les tiges.

Ajouter la coriandre et le reste des lamelles d'oignon dans le saladier avec la vinaigrette et laisser mariner brièvement.



### 4 Préparer les légumes

Éplucher la mangue, enlever le noyau, débiter la chair en dés de 1 cm.

Selon les goûts, épépiner le piment (attention : piquant !) et le couper en fines rondelles.

Couper l'avocat en deux, le dénoyauter, enlever la chair à l'aide d'une cuillère et la couper en fines tranches de 0,5 cm.

Couper la laitue romaine en fines lanières.

Écraser légèrement les cacahuètes dans leur emballage.



### 5 Dernières étapes

Après la cuisson, mettre la patate douce et les lamelles d'oignon cuites, la mangue et les lanières de salade dans le saladier avec la vinaigrette et bien mélanger le tout. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



### 6 Dresser

Dresser la salade sur des assiettes creuses et la recouvrir de tranches 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 riches en matière grasse 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/)

