

Süßkartoffel-Kichererbsen-Bowl mit Avocado

dazu geröstete Peperoni, saurer Halbrahm und Cashews

10 Min. Vorbereitung 30 – 40 Minuten • 889 kcal • Tag 5 kochen

28



Sweet Chili Sauce



Limette, gewachst



geröstete Cashewkerne



Gewürzmischung „Hello Cajun“



Süßkartoffel



Avocado



Kichererbsen



grüne Peperoni



Sahnejoghurt aus Saland



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Obst ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Schüssel, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Sweet Chili Sauce 14)	1x	25 g	3x	50 g
Limette, gewachst	1x	75 g	2x	75 g
geröstete Cashewkerne 2) 25)	1x	20 g	2x	20 g
Gewürzmischung „Hello Cajun“	1x	6 g	2x	6 g
Süsskartoffel	1x	300 g	1x	600 g
Avocado	2x	144 g	4x	144 g
Kichererbsen	1x	390 g	2x	390 g
grüne Peperoni	1x	180 g	2x	180 g
Sahnejoghurt aus Saland 7)	1x	75 g	2x	75 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. 710 g)
Brennwert	522 kJ/ 125 kcal	3719 kJ/ 889 kcal
Fett	6.6 g	47 g
- davon ges. Fettsäuren	1.6 g	11.5 g
Kohlenhydrate	12.4 g	88.4 g
- davon Zucker	4.9 g	35 g
Eiweiss	2.9 g	21 g
Salz	0.32 g	2.25 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) Schalenfrüchte 7) Milch (einschliesslich Laktose)

14) Schwefeldioxyde und Sulfite **25)** Kaschunüsse

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



1 Süsskartoffel vorbereiten

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

Süsskartoffel nach Belieben schälen und in 2 cm Würfel schneiden.

In einer grossen Schüssel, **Süsskartoffeln** mit der Hälfte „**Hello Cajun**“, 1 EL [2 EL] **Öl**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Süsskartoffeln auf eine Seite eines mit Backpapier belegten Backblechs verteilen und 25 – 30. backen.



4 Avocado vorbereiten

Avocado halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Mit etwas **Limettensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** verfeinern.



2 Gemüse backen

Peperoni halbieren, entkernen und in 1 cm Streifen schneiden.

Kichererbsen durch ein Sieb abgiessen.

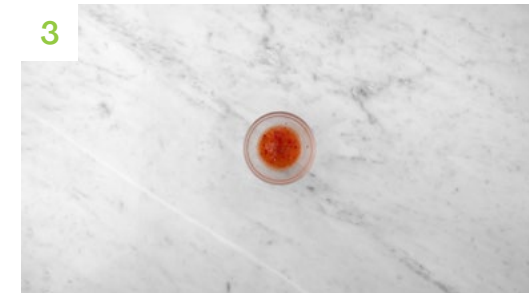
In der grossen Schüssel aus Schritt 1, **Peperonistreifen**, **Kichererbsen**, den Rest „**Hello Cajun**“, 1.5 EL [3 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen.

Kichererbsen und **Peperonistreifen** auf dem mit Backpapier belegten Backblech neben den **Süsskartoffeln** verteilen und im Backofen 15 – 20 Min. garen.



5 Gemüse und Dressing vermengen

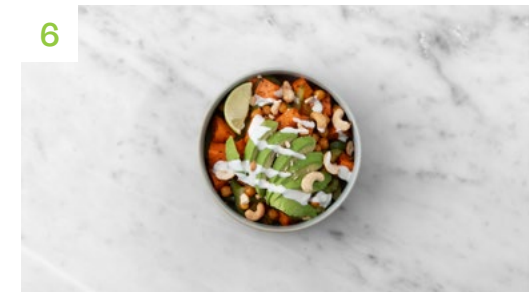
In der grossen Schüssel aus 1 und 2, **Ofengemüse** und **Kichererbsen** mit der vorbereiteten **Glasur** vermengen.



3 Für das Dressing

Limette vierteln.

In einer kleinen Schüssel **Sweet Chili Sauce**, **Saft** von 1 [2] **Limettenviertel**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.



6 Anrichten

Ofengemüse auf tiefe Teller verteilen.

Joghurt darüber träufeln und **Avocadostreifen** darauf anrichten. Mit **Cashews** garnieren und einem **Limettenviertel** geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!

