

Süßkartoffel-Kichererbsen-Bowl mit Avocado

dazu geröstete Peperoni, saurer Halbrahm und Cashews

wenig Vorbereitung | Viel Gemüse | Vegetarisch | 30 – 40 Minuten • 1132 kcal • Tag 5 kochen

27



Avocado



Süßkartoffel



Kichererbsen



grüne Peperoni



Limette, gewachst



saurer Halbrahm
aus Saland



geröstete Cashewkerne



Sweet Chili Sauce



Gewürzmischung
„Hello Cajun“



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

Los geht's

Wasche das Gemüse und das 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
Avocado	2 x 144 g	4 x 144 g
Süsskartoffel	1 x 600 g	2 x 600 g
Kichererbsen	1 x 390 g	2 x 390 g
grüne Peperoni	1 x 180 g	2 x 180 g
Limette, gewachst	1 x 75 g	2 x 75 g
saurer Halbrahm aus Saland 7	1 x 100 g	2 x 100 g
geröstete Cashewkerne 25	1 x 20 g	2 x 20 g
Sweet Chili Sauce 14	1 x 25 g	3 x 50 g
Gewürzmischung „Hello Cajun“	1 x 50 g	3 x 50 g
Cajun*	1 x 6 g	2 x 6 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. 870 g)
Brennwert	542 kJ/ 129 kcal	4737 kJ/ 1132 kcal
Fett	6.5 g	56.4 g
- davon ges. Fettsäuren	1.8 g	15.4 g
Kohlenhydrate	14.3 g	124.7 g
- davon Zucker	4.8 g	42.1 g
Eiweiss	2.7 g	23.6 g
Salz	0.26 g	2.28 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: 7 Milch (einschliesslich Laktose)

14 Schwefeldiooxide und Sulfite **25** Kaschunüsse

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



1 Süsskartoffeln rösten

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 **Süsskartoffelwürfel** mit der Hälfte „**Hello Cajun**“, 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen.

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



4 Avocado schneiden

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



2 Kichererbsen und Paprika dazugeben

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*** vermengen.

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 Glasur vorbereiten

Limette vierteln.

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



6 Anrichten

Ofengemüse und **Kichererbsen** auf tiefe Teller verteilen.

saurer Halbrahm 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!

