

# Veganes BBQ Pulled auf pikanten Bohnen dazu Avocado-Mais-Salsa und Kartoffelwedges

Vegan Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 855 kcal • Tag 5 kochen

33



Planted veganes Pulled  
in BBQ-Marinade



vorw. festk. Kartoffeln



schwarze Bohnen



Mais



Zwiebel



Tomaten



rote Peperoncini



Limette, gewachst



Avocado



Gewürzmischung  
„Hello Fiesta“



Gewürzmischung  
„Hello Smoky Paprika“



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Obst ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Olivenöl\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier und 1 grosse Schüssel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Planted veganes Pulled in BBQ-Marinade <b>9) 15)</b>	1 x 220 g**	2 x 220 g
vorw. festk. Kartoffeln	1 x 500 g	1 x 1000 g
schwarze Bohnen	1 x 390 g	2 x 390 g
Mais	1 x 150 g	1 x 340 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Tomaten	1 x 100 g	2 x 100 g
rote Peperoncini	1 x 15 g	2 x 15 g
Limette, gewachst	1 x 75 g	2 x 75 g
Avocado	1 x 144 g	2 x 144 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	1 x 4 g	2 x 4 g
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ <b>9)</b>	1 x 3 g	2 x 3 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. 840 g)
Brennwert	403 kJ/ 96 kcal	3576 kJ/ 855 kcal
Fett	3.7 g	33.1 g
– davon ges. Fettsäuren	0.6 g	5.1 g
Kohlenhydrate	9.8 g	86.7 g
– davon Zucker	2.5 g	22.6 g
Eiweiss	4.8 g	42.8 g
Salz	0.58 g	5.12 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:** 9) Senf 15) Weizen

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



## 1 Karotten rösten

Heize den Backofen auf 230 °C Ober-/Unterhitze (210 °C Umluft) vor.

**Kartoffeln** halbieren und in 1 cm Spalten schneiden.

In einer grossen Schüssel **Kartoffeln** mit 1 EL [2 EL] **Öl\***, „Hello Fiesta“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

**Kartoffeln** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und 25 – 30 Min. im Ofen garen, bis sie goldbraun sind.



## 2 Kleine Vorbereitung

**Tomate** in 1 cm Würfeln schneiden.

**Zwiebel** fein hacken.

**Peperoncini** entkernen und fein hacken (**Achtung: scharf!**).

**Limette** vierteln.

**Avocado** halbieren, entkernen und in 1 cm Würfeln schneiden.



## 3 Salsa zubereiten

In der grossen Schüssel **Tomatenwürfel**, ein Viertel **Zwiebel**, **Mais** mit dem **Soft**, Hälfte **Peperoncini**, **Avocadowürfel**, **Soft** von 2 [4] **Limettenvierteln**, **Olivenöl\***, 0.5 TL [1 TL] **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.



## 4 Bohnen zubereiten

In einem kleinen Topf mit Deckel 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen.

Restliche **Zwiebel**, **Peperoncini** und „Hello Smokey Paprika“ darin 2 – 3 Min. anbraten.

Topf mit **Bohnen** samt **Flüssigkeit** ablöschen. Bei mittlerer Temperatur die **Bohnen** bis zum Ende des Rezepts die **Flüssigkeit** verdampfen lassen.



## 5 Pulled fertigstellen

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** Erhitzen.

**Veganes Pulled** 4 – 6 Min. goldbraun anbraten.

Bratpfanne mit 50 ml [100 ml] **Wasser\*** ablöschen.



## 6 Anrichten

**Röstkartoffel** neben **Bohnen** und **Pulled** um die **Salsa** auf tiefe Teller verteilen.

Mit restlichen **Limettenspalten** geniessen.

## En Guete!

### 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.

### Du liebst HelloFresh?

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

