












Salat mit Topinambur, Avocado & Harissa-Dressing dazu Avocado, Mais und Tortilla-Crunch

Vegan Viel Gemüse 35 – 45 Minuten • 3.558 kj/850 kcal • Tag 3 kochen



-  Topinambur
-  Avocado
-  Petersilie
-  Gewürzmischung „Hello Harissa“
-  Zitrone, bio
-  Mais
-  Salatherz (Romana)
-  Tomaten
-  vegane Mayonnaise
-  rote Zwiebel
-  Tortilla Chips
-  Ofenkartoffeln



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

Gut, im Haus zu haben
Olivenöl*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Schüssel, 1 hohes Rührgefäss, 1 Stabmixer, 1 Sieb und 1 Gemüseraffel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Topinambur	1 x 200 g	2 x 200 g
Avocado	1 x 144 g	2 x 144 g
Petersilie	1 x 20 g	2 x 20 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	1 x 4 g	2 x 4 g
Zitrone, bio	1 x 90 g**	1 x 90 g
Mais	1 x 150 g	1 x 340 g
Salatherz (Romana)	1 x 170 g	2 x 170 g
Tomaten	1 x 100 g	2 x 100 g
vegane Mayonnaise	2 x 25 g	4 x 25 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Tortilla Chips	1 x 75 g	1 x 150 g
Ofenkartoffeln	2 x 175 g**	2 x 175 g
Olivenöl*, Öl*	Angaben im Text	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack	

*Gut im Haus zu haben.

**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. 1.000 g)
Brennwert	493 kj/118 kcal	3558 kj/850 kcal
Fett	7.41 g	53.43 g
- davon ges. Fettsäuren	0.95 g	6.82 g
Kohlenhydrate	10.27 g	74.09 g
- davon Zucker	2.83 g	20.41 g
Eiweiss	1.91 g	13.76 g
Salz	0.185 g	1.335 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 :

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



1 Gemüse marinieren

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

Topinambur und **Kartoffel** gründlich abwaschen.

Topinambur schälen.

Beides in ca. 0.5 cm dicke Scheiben schneiden.

Zwiebel halbieren, abziehen und in ca. 1 cm dicke Spalten schneiden.

In einer grossen Schüssel **Zwiebelspalten** und die **Topinambur-** und **Kartoffelscheiben** mit der Hälfte der **Gewürzmischung „Hello Harissa“**, 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.



4 Dressing zubereiten

Zitrone heiss abwaschen, 1 TL [2 TL] Schale abraffeln und **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

Grobe Stängel der **Petersilie** entfernen.

In einem hohen Rührgefäss **Petersilie**, vegane **Mayonnaise**, **Saft** aus 1 [2] **Zitronenspalten**, **Zitronenabrieb**, restliche **Gewürzmischung „Hello Harissa“**, 2 EL [4 EL] **Olivenöl*** und 3 EL [6 EL] **Wasser*** zu einem **glatten Dressing** pürieren.

Das **Dressing** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Harissa

Harissa ist eine aus dem afrikanischen Raum stammende scharfe Gewürzmischung, die viel gemahlene Peperoncini beinhaltet. Geh vorsichtig bei der Dosierung um.

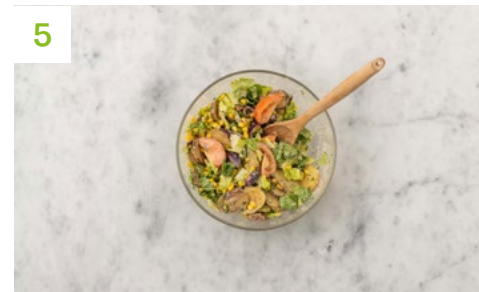


2 Gemüse backen

Gemüse auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

Für 22 – 25 Min. im Ofen backen, bis das **Gemüse** gar ist. Danach das **Gemüse** etwas abkühlen lassen.

Die grosse Schüssel für Schritt 5 beiseite stellen.



5 Salat fertigstellen

Kurz bevor das **Gemüse** im Ofen gar ist, **Avocado** halbieren, Stein entfernen, **Fruchtfleisch** herauslösen und in Streifen schneiden.

Mit etwas **Zitronensaft** beträufeln und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

In der grossen Schüssel aus Schritt 2 **Dressing** mit **Salat**, **Mais** und **Tomate** vermengen.

Zwiebelspalten, **Topinambur-** und **Kartoffelscheiben** ebenfalls unter den **Salat** heben.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



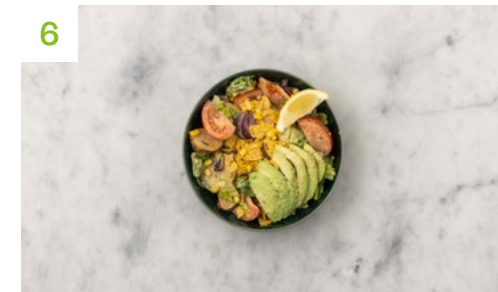
3 Gemüse schneiden

Tortilla-Chips in der Tüte mithilfe eines **Nudelholzes** oder Ähnlichem grob **zerbröseln**.

Mais in einem Sieb abtropfen lassen und mit kaltem Wasser abspülen.

Strunk der **Tomate** entfernen und **Tomate** in ca. 1 cm dicke Spalten schneiden.

Strunk vom **Salatherz** entfernen und **Salatherz** in ca. 2 cm breite Streifen schneiden.



6 Anrichten

Salat auf tiefe Teller verteilen und nach Belieben mit **Tortillabröseln** und **Avocadostreifen** toppen.

Restliche Zitronenspalten dazureichen und geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Salad with Jerusalem artichoke, avocado & creamy harissa dressing served with avocado, sweetcorn and tortilla crunch

Vegan Lots of vegetables 35-45 minutes • 3.558 kj/850 kcal • Cook on day 2



Jerusalem artichoke



Avocado



Parsley



“Hello Harissa” spice mix



Lemon, bio



Sweetcorn



Lettuce heart (romaine)



Tomato



Vegan mayonnaise



Red onion



Tortilla chips



Baking potatoes



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

Good to have at hand

Olive oil*, oil*, salt*, pepper*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

What you need

1 baking tray with baking paper, 1 large bowl, 1 tall mixing bowl, 1 hand blender, 1 sieve and 1 vegetable grater.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Jerusalem artichoke	1 x 200 g	2 x 200 g
Avocado	1 x 144 g	2 x 144 g
Parsley	1 x 20 g	2 x 20 g
Spice mix "Hello Harissa"	1 x 4 g	2 x 4 g
Lemon, bio	1 x 90 g **	1 x 90 g
Sweetcorn	1 x 150 g	1 x 340 g
Romaine lettuce heart	1 x 170 g	2 x 170 g
Tomato	1 x 100 g	2 x 100 g
Vegan mayonnaise	2 x 25 g	4 x 25 g
Red onion	1 x 80 g	2 x 80 g
Tortilla chips	1 x 75 g	1 x 150 g
Baking potatoes	2 x 175 g **	2 x 175 g
Olive oil*, oil*	Amounts specified in text	
Salt*, pepper*	According to taste	

*Good to have at hand.

**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. 1000 g)
Calories	493 kJ/118 kcal	3.558 kJ/850 kcal
Fat	7.41 g	53.43 g
- incl. saturated fats	0.95 g	6.82 g
Carbohydrate	10.27 g	74.09 g
- incl. sugar	2.83 g	20.41 g
Protein	1.91 g	13.76 g
Salt	0.185 g	1.335 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:

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients).



1 Marinate the vegetables

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

Thoroughly wash the Jerusalem artichoke and potato.

Peel the Jerusalem artichoke.

Cut both into slices approx. 0.5 cm thick.

Halve the onion, peel it and cut it into slices approx. 1 cm thick.

In a large bowl, mix the sliced onion, Jerusalem artichoke and potato together with half of the "Hello Harissa" spice mix, 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, salt* and pepper*.



2 Roast the vegetables

Spread the vegetables on a baking tray lined with baking paper.

Roast the vegetables in the oven for 22-25 min. until cooked. Then allow the vegetables to cool slightly.

Set aside the large bowl for step 5.



3 Chop the vegetables

Coarsely break up the tortilla chips in the bag using a rolling pin or similar.

Drain the sweetcorn in a sieve and rinse with cold water.

Remove the stalk from the tomato and cut the tomato into wedges approx. 1 cm thick.

Remove the stalk from the lettuce heart and cut the lettuce heart into strips approx. 2 cm thick.



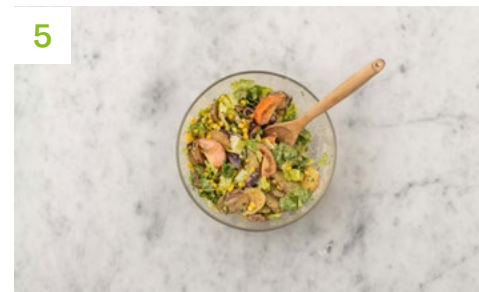
4 Prepare the dressing

Wash the lemon with hot water, grate 1 tsp. [2 tsp.] peel, then cut the lemon into 6 wedges.

Remove the coarse stems from the parsley.

In a tall mixing bowl, blend together the parsley, vegan mayonnaise, juice of 1 [2] lemon wedges, lemon zest, the remaining "Hello Harissa" spice mix, 2 tbsp. [4 tbsp.] olive oil*, and 3 tbsp. [6 tbsp.] water* to create a smooth dressing.

Season the dressing with salt* and pepper*.



5 Finish the salad

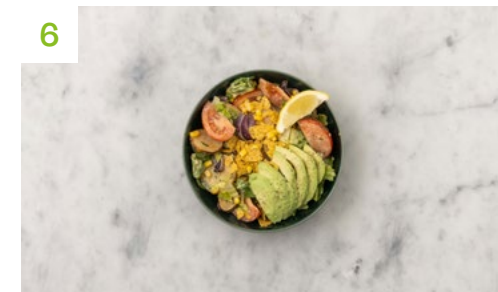
Just before the vegetables have finished roasting, cut the avocado in half, remove the stone, scoop out the flesh and slice it.

Squeeze over a little lemon juice and season with salt* and pepper*.

In the large bowl from step 2, combine the dressing with the lettuce, sweetcorn and tomato.

Next, fold the onion wedges, Jerusalem artichoke and potato slices into the salad.

Season with salt* and pepper*.



6 Serve

Apportion the salad onto deep plates and top with the tortilla crumbs and sliced avocado, if desired. Add the remaining lemon wedges and enjoy.

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/



Harissa

Harissa is a hot spice mix originating in Africa that contains a large amount of ground peperoncini. Go easy on it!

Salade de topinambours avec une vinaigrette à l'avocat et à la harissa accompagnée d'avocat, de maïs et de tortillas croustillantes

Végétarien Beaucoup de légumes 35 – 45 minutes • 3.558 kj/850 kcal • Consommer dans les 2 jours

9



Topinambour



Avocat



Persil



Mélange d'épices
« Hello Harissa »



Citron



Maïs



Salade (romaine)



Tomate



Mayonnaise végétalienne



Oignon rouge



Chips de tortillas



Pommes de terre au four



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Huile d'olive*, huile*, sel*, poivre*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 saladier, 1 bol mélangeur, 1 mixeur, 1 passoire et 1 râpe à légumes.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Topinambours	1 x 200 g	2 x 200 g
Avocat	1 x 144 g	2 x 144 g
Persil	1 x 20 g	2 x 20 g
Mélange d'épices « Hello Harissa »	1 x 4 g	2 x 4 g
Citron, bio	1 x 90 g **	1 x 90 g
Maïs	1 x 150 g	1 x 340 g
Salade (romaine)	1 x 170 g	2 x 170 g
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Mayonnaise végétalienne	2 x 25 g	4 x 25 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Chips de tortillas	1 x 75 g	1 x 150 g
Pommes de terre	2 x 175 g **	2 x 175 g
Huile d'olive*, huile*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**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. 1.000 g)
Valeur calorique	493 kJ/118 kcal	3.558 kJ/850 kcal
Lipides	7.41 g	53.43 g
- dont acides gras saturés	0.95 g	6.82 g
Glucides	10.27 g	74.09 g
- dont sucre	2.83 g	20.41 g
Protéines	1.91 g	13.76 g
Sel	0.185 g	1.335 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 :

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



1 Faire mariner les légumes

Préchauffer le four à 220 °C (200 °C pour un four à chaleur tournante).

Laver soigneusement les topinambours et les pommes de terre.

Éplucher les topinambours.

Couper topinambours et pommes de terre en tranches d'environ 0.5 cm d'épaisseur.

Couper l'oignon en deux, l'éplucher puis le couper en rondelles d'env. 1 cm d'épaisseur. Dans un grand saladier, mélanger les oignons coupés en deux et les tranches de topinambour et de pomme de terre avec la moitié du mélange d'épices « Hello Harissa », 1 cs [2 cs] d'huile*, du sel* et du poivre*.



4 Préparer la vinaigrette

Laver le citron à l'eau chaude, râper 1 cc [2 cc] de zeste et couper le citron en 6 tranches.

Retirer les grosses tiges de persil.

Dans un récipient profond, mixer le persil, la mayonnaise végétalienne, le jus d'1 [2] citron, 1 cc [2 cc] de zeste de citron, le reste du mélange d'épices « Hello Harissa », 2 cs [4 cs] d'huile d'olive* et 3 cs [6 cs] d'eau* pour obtenir une vinaigrette homogène. Assaisonner la vinaigrette avec du sel* et du poivre*.

Harissa

La harissa est un mélange d'épices épicées originaire d'Afrique qui contient beaucoup de piment moulu. Faites attention au dosage.

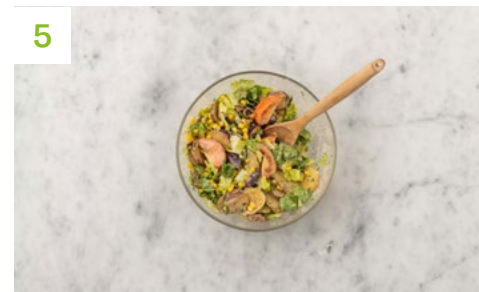


2 Cuire les légumes

Répartir les légumes sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé.

Enfourner les légumes 22 à 25 min. jusqu'à ce qu'ils soient cuits. Laisser ensuite refroidir un peu les légumes.

Réserver le saladier pour l'étape 5.



5 Préparer la salade

Juste avant la fin de la cuisson des légumes, couper l'avocat en deux, retirer le noyau, extraire la chair et couper en lamelles.

Arroser d'un peu de jus de citron et assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Dans le saladier de l'étape 2, mélanger la vinaigrette avec la salade, le maïs et la tomate. Incorporer également à la salade l'oignon coupé en tranches, les topinambours et les pommes de terre. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



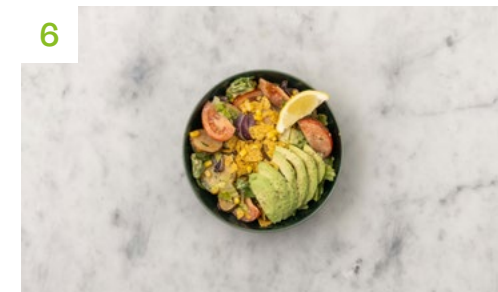
3 Couper les légumes

Émietter les chips de tortillas grossièrement dans le sachet à l'aide d'un rouleau à pâtisserie ou d'un objet similaire.

Égoutter le maïs dans une passoire et le rincer à l'eau froide.

Retirer la partie dure des tomates et couper les tomates en tranches d'env. 1 cm.

Retirer le centre du cœur de laitue et couper en lanières d'environ 2 cm de large.



6 Dresser

Répartir la salade dans des assiettes creuses et garnir à volonté de tortillas émiettées et de lamelles d'avocat.

Ajouter le reste des quartiers de citron et déguster.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi !
Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/ freunde !

