

# Veganer Tex-Mex-Salat mit Guacamole

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan Klimaheld Thermomix kocht • 946 kcal • Tag 3 kochen



Süßkartoffel



Tortilla-Chips



Avocado



schwarze Bohnen



Mais



Tomate



Salatherz (Romana)



Frühlingszwiebel



Worcester Sauce



rote Chilischote



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



vegane Mayonnaise



Knoblauchzehe



Limette, ungewachst





# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*, Wasser\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier,  
1 kleine Schüssel, 1 Gemüsereibe und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Süßkartoffel <b>ES   US   EG</b>   <b>HN</b>	1	1	1
Tortilla-Chips	75 g	150 g	150 g
Avocado <b>CL   PE   MX   KE  </b> <b>CO   MA   ES   IL   TZ   ZA</b>	1	2	2
schwarze Bohnen	1	1	2
Mais	1	1	1
Tomate <b>NL   ES   MA</b>	1	2	2
Salatherz (Romana) <b>DE</b>	1	2	2
Frühlingszwiebel <b>DE   EG  </b> <b>MA   IT</b>	1	2	2
Worcester Sauce	8 ml	16 ml	16 ml
rote Chilischote <b>MA   ES</b>	1	1	1
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	6 g	6 g	12 g
vegane Mayonnaise	25 g	50 g	75 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Limette, ungewachst <b>CO  </b> <b>MX   BR   VN   PE   ES</b>	1	1	1

\*\*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. 750 g)
Brennwert	528 kJ/126 kcal	3957 kJ/946 kcal
Fett	6,32 g	47,36 g
– davon ges. Fettsäuren	0,85 g	6,38 g
Kohlenhydrate	13,22 g	99,07 g
– davon Zucker	3,00 g	22,45 g
Eiweiß	2,57 g	19,25 g
Salz	0,368 g	2,760 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!

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **CL:** Chile **PE:** Peru **MX:** Mexiko  
**KE:** Kenia **CO:** Kolumbien **MA:** Marokko **ES:** Spanien **IL:** Israel  
**TZ:** Tansania **ZA:** Südafrika **US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten  
**HN:** Honduras **NL:** Niederlande **IT:** Italien **BR:** Brasilien



## Vorbereitungen

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

**Süßkartoffel** in 2 cm große Würfel schneiden.

Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

**Limette** heiß abwaschen und Schale fein abreiben. **Limette** vierteln.

**Schwarze Bohnen** und **Mais** durch den Varoma-Behälter abgießen und mit kaltem **Wasser** spülen. Varoma verschließen.

**Knoblauch** abziehen.

**Chili** (**Achtung: scharf!**) halbieren, entkernen und **Chili** in 1 cm große Stücke schneiden.



## Für die Guacamole

**Avocado** halbieren, Kern entfernen, das **Fruchtfleisch** in eine kleine Schüssel geben und mithilfe einer Gabel und mit dem **Soft** von 1 [1,5 | 2] **Limettenspalte** fein zerdrücken. Den grünen Teil der **Frühlingszwiebel**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben und unterheben.



## Backen & dünsten

**Süßkartoffelwürfel** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** und **Salz\*** würzen und im Ofen für ca. 20 Min. backen.

Währenddessen **Knoblauch**, **Chili** und **Gewürzmischung „Hello Fiesta“** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. Weiße **Frühlingszwiebelringe**, 15 g [20 g | 30 g] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben, **5 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten und fortfahren.



## Salat vollenden

**Salatherzen** vierteln, Strunk entfernen und **Salatblätter** in mundgerechte Streifen schneiden. **Tomate** halbieren, Strunk entfernen und jede Hälfte in 4 Spalten schneiden. Varoma abnehmen.

**Bohnen-Mais-Mix**, **Tomatenspalten** und **Salatstreifen** zum **Dressing** in die große Schüssel geben und vorsichtig vermengen. **Salat** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Für das Dressing

In einer großen Schüssel **Mayonnaise**, **Worcester Sauce**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Limettenabrieb**, **Soft** von 1 [1,5 | 2] **Limettenspalte**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** miteinander verrühren. Gedünstete **Gewürze** aus dem Mixtopf zum **Dressing** umfüllen und vermengen. Mixtopf spülen. 350 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen, **12 Min./Varoma/Stufe 1** garen und mit dem Rezept fortfahren.



## Anrichten

**Salat** auf tiefen Tellern anrichten. Die Hälfte der **Tortilla-Chips** mit den Händen **darüberbröseln**, **Süßkartoffelwürfel** daneben anrichten. **Salat** mit restlichen **Chips** und der **Guacamole** genießen.

**Guten Appetit!**

Aufgrund von kältebedingten Ernteaussfällen im Süden Europas kann es sein, dass Du Ersatzprodukte für bestimmte Gemüsearten erhältst. Für nicht ersetzbare Zutaten erhältst Du eine Gutschrift, die wir in Deinem Konto hinterlegen. Danke für Dein Verständnis!