



BUNTE SÜSSKARTOFFEL-NACHO-BOWL,

dazu extra knusprige Putenbruststreifen



EXTRA LECKERBISSEN

panierte Putenbruststreifen



Putenbrust



Ei



Weizenmehl



Semmelbrösel



Süßkartoffel



Gewürzmischung
"HelloMexico"



Limette



Frühlingszwiebel



Salatherz (Romana)



Tomate



Basilikum



Koriander



Avocado (Hass)



Tortilla-Chips



saure Sahne



schwarze Bohnen

30 Minuten Stufe 2

Tag 1-3 kochen

Hello Extra! Deine Süßkartoffel-Nacho-Bowl mit schwarzen Bohnen und cremiger Guacamole erfährt heute ein Upgrade durch Putenbruststreifen in einer knusprigen Panade. So isst Du gleichzeitig **ballaststoff-** und **proteinreich!** Tomate und Salat sorgen für Farbe und für das ultimative Geschmackserlebnis gibt es auch noch einen selbst gemachten Sour-Cream-Dip. Da können wir bloß noch sagen: Ran an die Löffel und glücklich essen!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **Backpapier**, ein **Backblech**, eine **Zitronenpresse**, **2 kleine Schüsseln**, **3 tiefe Teller**, ein **Sieb** und **1 große Schüssel**.



1 SÜSSKARTOFFEL BACKEN

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

Ungeschälte **Süßkartoffel** in ca. 1 cm große Würfel schneiden und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (etwas Platz für die Bohnen lassen).

Mit der **Hälfte** der **Gewürzmischung**, **Öl*** sowie etwas **Salz*** und **Pfeffer*** vermischen und auf der mittleren Schiene im Backofen 20 – 25 Min. backen.



4 FÜR DIE PUTENSTREIFEN

Die **Hälfte** der **Tortilla-Chips** zerbröseln. **Putenbrust** in 2 cm dicke Streifen schneiden. Drei tiefe Teller vorbereiten: Im ersten Teller **Mehl** mit **Salz*** und **Pfeffer*** vermischen. Im zweiten Teller **Eier** verquirlen. Im dritten Teller **Semmelbrösel** und **Tortilla-Brösel** vermischen.

Putenstreifen zuerst im **Mehl** wenden, dann durch das **Ei** ziehen und am Ende mit den **Bröseln** panieren.



2 GEMÜSE VORBEREITEN

Limette auspressen. Grünen und weißen Teil der **Frühlingszwiebel** **getrennt voneinander** in dünne Ringe schneiden.

In einer kleinen Schüssel **weiße Frühlingszwiebelringe** mit etwas **Limettensaft** marinieren.

Salatherz in Streifen schneiden.

Tomate halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** würfeln.



5 PUTENSTREIFEN BACKEN

Panierte Putenstreifen mit etwas **Olivenöl*** beträufeln und für die letzten 13 – 15 Min. mitbacken.

BOHNEN MITBACKEN

Schwarze Bohnen in einem Sieb mit **Wasser** abspülen. In den letzten 5 Min. der Süßkartoffel-Backzeit **Bohnen** mitbacken.



3 DRESSING & DIP VORBEREITEN

In einer großen Schüssel **Olivenöl***, 2 EL [3 EL|4 EL] **Limettensaft**, etwas **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren. **Salatstreifen** und **Tomatenwürfel** zugeben und alles vermengen.

Basilikum- und **Korianderblätter** abzupfen und hacken. In einer kleinen Schüssel **saure Sahne**, **grüne Frühlingszwiebelringe**, etwas **Limettensaft** und die **Hälfte** des gehackten **Basilikums** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

6 FÜR DIE GUACAMOLE

Fruchtfleisch der **Avocado** zu den marinierten **Frühlingszwiebelringen** geben. Die **Hälfte** des gehackten **Korianders**, restliche **Gewürzmischung** und **Olivenöl*** zufügen. Mit einer Gabel zu einem groben **Püree** zerdrücken und **Guacamole** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

ANRICHTEN

Süßkartoffelwürfel und **schwarze Bohnen** unter den **Salat** heben und auf Teller verteilen. **Sour-Cream-Dip**, **Guacamole** und restliche **Kräuter** darauf verteilen.

Süßkartoffelbowl zusammen mit **Putenstreifen** und restlichen **Tortilla-Chips** genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Süßkartoffel US	1	1 (groß)	2
Gewürzmischung "HelloMexico"	2 g	4 g	4 g
Limette BR MX	1	1	2
Frühlingszwiebel DE	1	1	2
Salatherz (Romana)	1	2	2
Tomate BE NL	1	2	2
Basilikum/Koriander	10 g ☞	15 g ☞	20 g
saure Sahne 5)	150 g	150 g	300 g
Tortilla-Chips	75 g	150 g	150 g
Putenbrust	280 g	420 g	560 g
Weizenmehl 1)	50 g	75 g	100 g
Ei 2)	2	3	4
Semmelbrösel 1)	25 g	50 g	50 g
schwarze Bohnen (Pkg.)	1	2	2
Avocado (Hass) PE	1	1 (groß)	2
Öl*	1 EL	1½ EL	2 EL
Olivenöl*	1 EL	1½ EL	2 EL
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	100 g	PORTION (ca. 1000 g)
Brennwert	506 kJ/121 kcal	4979 kJ/1190 kcal
Fett	7 g	72 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	14 g
Kohlenhydrate	12 g	113 g
– davon Zucker	2 g	18 g
Eiweiß	7 g	68 g
Ballaststoffe	3 g	28 g
Salz	0 g	1 g

ALLERGENE

1) Weizen 2) Ei 5) Milch

URSPRUNGSLÄNDER

BE: Belgien, **BR:** Brasilien, **DE:** Deutschland, **PE:** Peru, **MX:** Mexiko, **NL:** Niederlande, **US:** Vereinigte Staaten von Amerika

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!