

Rauchige Süßkartoffel-Hirtenkäse-Tacos mit Avocado, selbst gemachter Salsa und Sriracha-Dip

Vegetarisch Thermomix hilft • 1103 kcal • Tag 5 kochen



Weizentortillas



Süßkartoffel



Tomate



Koriander



Petersilie glatt



Zwiebel



Hirtenkäse



Avocado



Limette, gewachst



Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“



Sriracha Sauce



Naturjoghurt



Mayonnaise



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Olivenöl*, Salz*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier und 2 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Weizentortillas 15)	4	6	8
Süßkartoffel ES US EG HN	1	1	2
Tomate NL ES MA BE	2	3	4
Koriander/Petersilie glatt	10 g	10 g	10 g
Zwiebel DE NL EG	0,5**	0,75**	1
Hirtenkäse 7)	150 g	200 g	300 g
Avocado GT ES MX CL MA PE EG MZ CO DM IL ZA TZ KE PT	1	2	2
Limette, gewachst BR MX ES CO	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ 9)	3 g	3 g	6 g
Sriracha Sauce	8 ml	8 ml	16 ml
Naturjoghurt 7)	22,5 g**	33,75 g**	37,5 g**
Mayonnaise 8) 9)	34 ml	51 ml	68 ml

**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. 710 g)
Brennwert	653 kJ/156 kcal	4613 kJ/1103 kcal
Fett	6,9 g	49 g
– davon ges. Fettsäuren	2,5 g	18 g
Kohlenhydrate	18,9 g	133,3 g
– davon Zucker	3,5 g	24,9 g
Eiweiß	4,9 g	34,4 g
Salz	0,81 g	5,72 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) 8) Eier 9) Senf 15) Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland GT: Guatemala ES: Spanien MX: Mexiko CL: Chile MA: Marokko PE: Peru EG: Ägypten MZ: Mosambik CO: Kolumbien DM: Dominica IL: Israel ZA: Südafrika TZ: Tansania KE: Kenia PT: Portugal US: Vereinigte Staaten HN: Honduras NL: Niederlande BE: Belgien BR: Brasilien



1 Süßkartoffel backen

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

Süßkartoffel schälen, in 1 cm Würfel schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.

Mit „Hello Smoky Paprika“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL]

Olivenöl*, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und 8 Min. backen.

Hirtenkäse in 1 cm Würfel schneiden, zu den **Süßkartoffelwürfeln** geben und weitere 10 Min. backen, bis die **Süßkartoffel** weich ist.

Währenddessen fortfahren.



4 Zwischenschritt

In einer weiteren kleinen Schüssel **Mayonnaise**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Joghurt** und **Sriracha-Soße (Achtung: scharf!)** miteinander verrühren und mit **Salz*** abschmecken.

Avocado halbieren, Stein entfernen, **Fruchtfleisch** herauslösen und in Streifen schneiden.

Sriracha Sauce

Sriracha ist eine 'hot sauce', eine scharfe Soße aus Essig, Knoblauch, Zucker, aber vor allem aus Chilischoten. Eine Zutat, an die Du Dich herantasten solltest, wenn Du Schärfe nicht gewohnt bist.



2 Für die Salsa

Petersilien- und **Korianderblätter** abzupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Zwiebel abziehen und vierteln.

Tipp: Wenn Du rohe Zwiebeln nicht so gerne magst, kannst Du sie in einer kleinen Schüssel mit heißem Wasser* für 1 Min. einweichen und danach abgießen. So wird die Zwiebel etwas milder.

Zwiebel in den Mixtopf zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und **Zwiebel-Kräuter-Mix** in eine kleine Schüssel umfüllen.



5 Wraps erwärmen

In den letzten 3 Min. der Süßkartoffel-Backzeit **Tortilla-Wraps** zum **Gemüse** legen und bis zum Ende mitbacken.



3 Salsa abrunden

Tomate halbieren und Strunk herausschneiden.

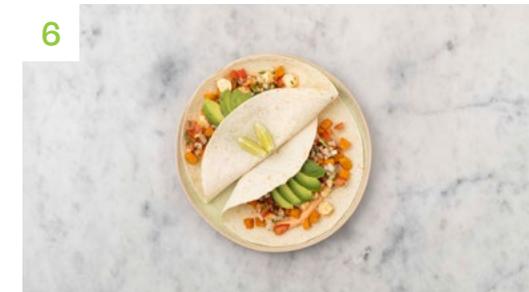
Tomate in kleine Würfel schneiden und in die kleine Schüssel zum **Kräuter-Zwiebel-Mix** geben.

Limette halbieren und von der Hälfte den **Saft** auspressen.

Limettensaft, **Salz*** und **Pfeffer*** ebenfalls zugeben, mischen und **Salsa** bis zum Servieren kalt stellen.

Salsa vor dem Anrichten in einem Sieb abtropfen lassen.

Restliche **Limette** in Spalten schneiden.



6 Anrichten

Tortilla-Wraps auf Teller verteilen, **Sriracha-Dip** nach Belieben darauf streichen, **Süßkartoffel-Hirtenkäse-Würfel** und **Tomatensalsa** darauf verteilen.

Zum Schluss mit **Avocadostreifen** belegen, zusammenrollen und mit **Limettenspalten** genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

