

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

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 1103 kcal • Tag 5 kochen

8



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.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Olivenöl*, Salz*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Sieb 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.



4 Für den Sriracha-Dip

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

Avocado halbieren, entkernen und in feine 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 Salsa vorbereiten

Zwiebel in 0,5 cm Würfel schneiden und in eine kleine Schüssel geben.

Tomaten in 1 cm Würfel schneiden und zu den **Zwiebelwürfeln** geben.

Tip: Wenn Du rohe Zwiebeln nicht so gerne magst, kannst Du diese auch in einer separaten kleinen Schüssel in heißem Wasser für 1 Min. einweichen und danach abgießen. So wird die Zwiebel etwas milder.



5 Wraps erwärmen

In den letzten Minuten der Süßkartoffel-Backzeit **Tortilla-Wraps** auf das **Gemüse** legen und bis zum Ende mitbacken.



3 Salsa abrunden

Limette halbieren, **Saft** einer Hälfte zur **Salsa** pressen und die restliche **Limette** in Spalten schneiden.

Petersilien- und **Korianderblätter** fein hacken, dazugeben und **Salsa** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Salsa vor dem Anrichten in einem Sieb abtropfen lassen.



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>

