



# Rauchige Süßkartoffel-Hirtenkäse-Tacos,

dazu extra Garnelen



## EXTRA LECKERBISEN

Garnelen



Garnelen



Süßkartoffel



Fleischtomate



Koriander



Petersilie



Zwiebel



Hirtenkäse



Avocado



Limette



Tortilla-Wraps



Tabasco® Chipotle



rauchiges Gewürz



Mayonnaise



Knoblauchzehe

35 [40|45] Min.

40 [45|50] Min.

Stufe 2

Thermomix kocht

Tag 1 - 2 kochen

Hello Extra! Deine rauchigen Süßkartoffel-Hirtenkäse-Tacos erfahren heute ein Upgrade durch zarte und leckere Garnelen. Die **ballaststoffreichen** Tacos eignen sich übrigens ganz wunderbar dazu, mitgenommen und später gegessen zu werden! Du kannst die Süßkartoffel-Hirtenkäse-Füllung und die Salsa zum Beispiel am Vortag zubereiten, so zieht alles schön durch. Wir wünschen Dir einen extra guten Appetit!

thermomix

# LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse**, **Kräuter** und **Garnelen** ab und tupfe die **Kräuter** und die **Garnelen** mit **Küchenpapier** trocken. Neben dem **Thermomix\*** benötigst Du eine **Saftpresse**, **2 kleine Schüsseln** und **1 große Pfanne**.



## 1 FÜR DIE SALSA

Blätter von **Petersilie** und **Koriander** abzupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Zwiebel** abziehen, halbieren, zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Limette** halbieren und von einer Hälfte den **Saft** auspressen. **Limettensaft**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben, **3 Sek./Stufe 3** vermengen und in eine kleine Schüssel umfüllen.



## 4 IN DER ZWISCHENZEIT

In einer zweiten kleinen Schüssel **Mayonnaise** und **Tabasco® Chipotle** vermischen. **Knoblauch** abziehen. **Avocado** halbieren, Stein entfernen, **Fruchtfleisch** herauslösen und in Streifen schneiden. Varoma abnehmen, warm halten, Mixtopf leeren, kalt ausspülen und trocknen. **★ TIPP:** Spüle Deinen Mixtopf nach dem Garen kalt aus, dann kannst Du schnell zerkleinern.



## 2 SÜSSKARTOFFEL GAREN

Mixtopf spülen. **Süßkartoffel** schälen, in ca. 1 cm große Würfel schneiden, in den Varoma-Behälter geben und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen. Varoma verschließen. **Wasser\*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **12 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren. **Hirtenkäse** ebenfalls in ca. 1 cm große Würfel schneiden und mit dem Rezept fortfahren.



## 5 BALD FERTIG

**Knoblauch** in den Mixtopf geben. **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. Etwas **Öl\*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. Eine große Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und **Wraps** darin ca. 5 Min. erwärmen. **★ TIPP:** Damit die Garnelen nicht trocken werden, ist es wichtig, sie in den heißen Mixtopf zu geben und nach der Garzeit sofort wieder herauszunehmen.



## 3 SALSA ABRUNDEN

**Fleischtomate** halbieren, Strunk entfernen, **Tomatenhälften** in 1 cm große Würfel schneiden. **Tomatenwürfel** mit **Zwiebel-Kräuter-Mix** vermengen und **Salsa** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken. **Hirtenkäsewürfel** und **rauchiges Gewürz** zu den **Süßkartoffelwürfeln** geben. Von außen nach innen mischen, Varoma verschließen, aufsetzen und **6 Min./Varoma/Stufe 1** garen.



## 6 ANRICHTEN

**Garnelen** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen, in den heißen Mixtopf zugeben und **3 Min. [3Min./4 Min.]/100 °C/☞/Stufe 1** garen. **Garnelen** danach sofort aus dem Mixtopf nehmen. **Wraps** auf Teller verteilen, **Mayonnaise** daraufstreichen, **Süßkartoffel-** und **Hirtenkäsewürfel** und **Tomatensalsa** darauf verteilen. Zum Schluss mit **Avocadostreifen** und **Garnelen** belegen, zusammenrollen und mit **Limettenspalten** genießen.

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Süßkartoffel US	1	1 (groß)	2
Hirtenkäse 5)	150 g	300 g	300 g
rauchiges Gewürz 4)	4 g	6 g	8 g
Zwiebel DE	11	1	1
Fleischtomate BE   NL	1	2	2
Limette MX   BR	1	1	1
Koriander/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Mayonnaise 2) 4)	40 ml	60 ml	80 ml
Tabasco® Chipotle	3,6 ml	5,4 ml	7,2 ml
Avocado (Hass) MX   PE	1	1 (groß)	2
Garnelen 14)	200 g	300 g	400 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Tortilla-Wraps 1)	4	6	8
Wasser*		400 g	
Öl*	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.

! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix® anpasst.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 700 g)
Brennwert	686 kJ/164 kcal	4975 kJ/1189 kcal
Fett	9 g	63 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	17 g
Kohlenhydrate	16 g	113 g
- davon Zucker	3 g	19 g
Eiweiß	6 g	46 g
Ballaststoffe	1 g	10 g
Salz	0 g	4 g

### ALLERGENE

1) Weizen 2) Ei 4) Senf 5) Milch 14) Krebstiere

### URSPRUNGLÄNDER

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

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

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