

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

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 1062 kcal • Tag 5 kochen



Tortilla-Wraps



Süßkartoffel



Tomate



Koriander



Petersilie glatt



Zwiebel



Hirtenkäse



Avocado



Limette, gewacht



Gewürzmischung  
„Hello Smoky Paprika“



Mayonnaise



Sriracha Sauce



Joghurt



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Olivenöl\*, Pfeffer\*, Salz\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Sieb und 2 kleine Schüsseln

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Tortilla-Wraps 15)	4	6	8
Süßkartoffel ES   US   EG   HN	1	1	2
Tomate NL   ES   BE   PL   MA	2	3	4
Koriander/Petersilie glatt	10 g	10 g	10 g
Zwiebel DE	0,5**	0,75**	1
Hirtenkäse 7)	150 g	200 g	300 g
Avocado KE   PE   MA   CO   TZ   ZA   MX   CL   IL   ES	1	2	2
Limette, gewachst BR   MX   PE   VN   CO	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ 9)	3 g	3 g	6 g
Mayonnaise 8) 9)	25 g	50 g	75 g
Sriracha Sauce	8 ml	8 ml	16 ml
Joghurt 7)	2 EL**	3 EL**	4 EL**

\*\*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. 700 g)
Brennwert	636 kJ/152 kcal	4444 kJ/1062 kcal
Fett	6,19 g	43,22 g
– davon ges. Fettsäuren	1,82 g	12,69 g
Kohlenhydrate	18,66 g	130,39 g
– davon Zucker	3,10 g	21,67 g
Eiweiß	4,75 g	33,17 g
Salz	0,693 g	4,839 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 KE: Kenia PE: Peru MA: Marokko CO: Kolumbien TZ: Tansania ZA: Südafrika MX: Mexiko CL: Chile IL: Israel ES: Spanien US: Vereinigte Staaten EG: Ägypten HN: Honduras NL: Niederlande BE: Belgien PL: Polen BR: Brasilien VN: Vietnam



## 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** vermischen 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.

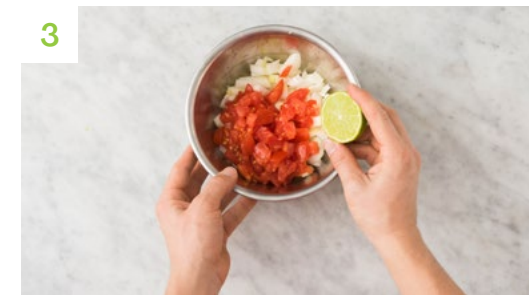
**Tomaten** in 1 cm Würfel schneiden und zu den **Zwiebelwürfeln** geben.

**Tipp:** 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, **Srirachadip** 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>

