

# Rauchige Süßkartoffel-Hirtenkäse-Tacos

mit Avocado, selbst gemachter Salsa und Sriracha-Dip

Vegetarisch Thermomix hilft • 1062 kcal • Tag 5 kochen



Tortilla-Wraps



Süßkartoffel



Tomate



Koriander



Petersilie glatt



Zwiebel



Hirtenkäse



Avocado



Limette, gewachst



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 und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Olivenöl\*, Pfeffer\*, Salz\*, Wasser\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 2 kleine Schüsseln und 1 Backblech mit Backpapier

## 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.

Währenddessen fortfahren.



## 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.

Halbe [drei Viertel | ganze] **Zwiebel** in den Mixtopf zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und **Zwiebel-Kräuter-Mix** in eine kleine Schüssel umfüllen.



## 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 **Soft** 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.



## 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.



## 5 Wraps erwärmen

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



## 6 Anrichten

**Wraps** mit **Srirachadip** bestreichen und **Süßkartoffel-Hirtenkäse-Würfel** sowie **Tomatensalsa** darauf verteilen.

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

**Guten Appetit!**

### 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.

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

