



Rauchige Süßkartoffel-Hirtenkäse-Tacos

mit selbst gemachter Salsa und Mayonnaise



HELLO AVOCADO

Eigentlich eine Frucht und dazu noch sehr fettreich, ist die Avocado dennoch sehr gesund und vielseitig.



Süßkartoffel



Fleischtomate



Koriander



Petersilie



Zwiebel



Hirtenkäse



Avocado



Limette



Tortilla-Wraps



Sambal Oelek



rauchiges Gewürz



Mayonnaise

30 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

Zeit sparen

Veggie

Praktisch magst Du es: **Ballaststoffreiche** Tacos eignen sich 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. Am Morgen dann die Avocado aufschneiden, mit dem Limettensaft beträufeln, die Tacos befüllen, zusammenrollen und los geht's! Wir wünschen Dir einen guten Appetit!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **2 kleine Schüsseln**, **Backpapier** und ein **Backblech**.



1 SÜSSKARTOFFEL BACKEN

Heize den **Backofen** auf **250 °C** Ober-/Unterhitze (**230 °C** Umluft) vor.

Süßkartoffel schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. **Hirtenkäse** ebenfalls in 1 cm große Würfel schneiden. **Süßkartoffel-** und **Hirtenkäsewürfel** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.

Rauchiges Gewürz, **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** darüber verteilen, vorsichtig vermengen und im Backofen ca. 20 Min. backen, bis die **Süßkartoffeln** weich sind.



4 FÜR DIE MAYONNAISE

In einer weiteren kleinen Schüssel **Mayonnaise** und **Sambal Oelek** vermischen.

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



2 SALSA VORBEREITEN

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

Fleischtomate halbieren, Strunk entfernen, **Tomatenhälften** in 1 cm große Würfel schneiden und zu den **Zwiebelwürfeln** geben.



5 WRAPS ERWÄRMEN

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



3 SALSA ABRUNDEN

1 [1½|2] **Limettenhälfte** zur **Salsa** pressen und die restliche **Limette** in Spalten schneiden.

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



6 ANRICHTEN

Wraps auf Teller verteilen, **Sambal-Oelek** **Mayonnaise** daraufstreichen, **Süßkartoffel-** und **Hirtenkäsewürfel** und **Tomatensalsa** darauf verteilen.

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

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Süßkartoffel US	1	1 (groß)	2
Hirtenkäse 5)	150 g	200 g	300 g
rauchiges Gewürz 4)	4 g	6 g	8 g
Zwiebel DE	½ ☞	¾ ☞	1
Fleischtomate MA BE	1	1 ½ ☞	2
Limette MX BR	1	1	1
Koriander/Petersilie	10 g	10 g	20 g
Mayonnaise 2) 4)	40 ml	60 ml	80 ml
Sambal Oelek	15 g	15 g	30 g
Avocado (Hass) CL ES	1	1 (groß)	2
Tortilla-Wraps 1)	4	6	8
Olivenöl*	1 EL	1 ½ 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.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	739 kJ/177 kcal	4.571 kJ/1.093 kcal
Fett	9 g	57 g
- davon ges. Fettsäuren	3 g	16 g
Kohlenhydrate	18 g	113 g
- davon Zucker	3 g	19 g
Eiweiß	5 g	28 g
Ballaststoffe	2 g	10 g
Salz	1 g	3 g

ALLERGENE

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

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

URSPRUNGSLÄNDER

US: Vereinigte Staaten von Amerika **DE:** Deutschland

MA: Marokko **BE:** Belgien **MX:** Mexiko **BR:** Brasilien **CL:** Chile

ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

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

Guten Appetit!