

Rauchige Süßkartoffel-Hirtenkäse-Tacos

mit Avocado, selbst gemachter Salsa und Sriracha-Dip

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 4411 kJ/1054 kcal • Tag 5 kochen

6



Süßkartoffel



Tomate



Koriander



Petersilie glatt



Zwiebel



Hirtenkäse



Avocado



Limette, gewachst



Tortilla-Wraps



Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“



Mayonnaise



Sriracha Sauce



Joghurt



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

Gut im Haus zu haben

Olivenöl*, Pfeffer*, Salz*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 Sieb und 2 kleine Schüsseln

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Süßkartoffel ES PT EG US	1	1	2
Tomate NL ES MA BE	2	3	4
Koriander/Petersilie glatt	10 g	10 g	10 g
Zwiebel DE NL NZ	0,5**	0,75**	1
Hirtenkäse 7	150 g	200 g	300 g
Avocado CL PE MX KE ZW CO MA ES IL DO	1	1	2
Limette, gewachst CO MX BR GT ES VE VN	1	1	2
Tortilla-Wraps 15	4	6	8
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ 9	3 g	3 g	6 g
Mayonnaise 8 9	34 ml	51 ml	68 ml
Sriracha Sauce	8 ml	8 ml	16 ml
Joghurt 7	100 g	150 g	200 g
Olivenöl*	Angaben im Text		
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

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 700 g)
Brennwert	627 kJ/150 kcal	4411 kJ/1054 kcal
Fett	5,91 g	41,58 g
– davon ges. Fettsäuren	1,42 g	9,96 g
Kohlenhydrate	18,58 g	130,66 g
– davon Zucker	3,13 g	21,98 g
Eiweiß	4,92 g	34,63 g
Salz	0,755 g	5,311 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 **ES:** Spanien **PT:** Portugal **EG:** Ägypten **US:** Vereinigte Staaten **NL:** Niederlande **MA:** Marokko **BE:** Belgien **NZ:** Neuseeland **CL:** Chile **PE:** Peru **MX:** Mexiko **KE:** Kenia **ZW:** Simbabwe **CO:** Kolumbien **IL:** Israel **BR:** Brasilien **GT:** Guatemala **VE:** Venezuela **DO:** Dominikanische Republik **VN:** Vietnam



1 Süßkartoffel backen

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Süßkartoffel schälen und in 1 cm große Würfel schneiden.

Hirtenkäse ebenfalls in 1 cm große Würfel schneiden.

Süßkartoffelwürfel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. **Gewürzmischung** „Hello Smoky Paprika“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** darüber verteilen, vorsichtig vermengen und im Backofen 8 Min. backen.

Käsewürfel dazugeben 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, Stein entfernen, **Fruchtfleisch** herauslösen und in 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 abziehen, halbieren, in 0,5 cm große Würfel schneiden und in eine kleine Schüssel geben.

Tomaten halbieren, Strunk entfernen, **Tomatenhälften** in 1 cm große 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

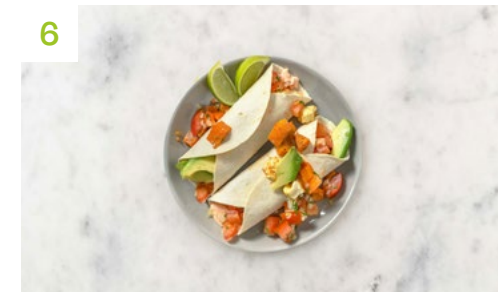
In den letzten Minuten der Süßkartoffel-Backzeit **Tortilla-Wraps** auf das **Gemüse** legen und bis zum Ende mitbacken.



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

Wraps auf dem Teller verteilen, **Sriracha-Dip** nach Belieben daraufstreichen, **Süßkartoffel-Hirtenkäse-Würfel** und **Tomatensalsa** darauf verteilen.

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

Guten Appetit!