



RAUCHIGE SÜSSKARTOFFEL-HIRTENKÄSE-TACOS

mit selbst gemachter Salsa und Sriracha-Dip

FAMILY



Süßkartoffel



Tomaten



Koriander



Petersilie



Zwiebel



Hirtenkäse



Avocado (Hass)



Limette



Tortilla-Wraps



Sriracha-Soße



rauchiges Gewürz



Mayonnaise



Joghurt

Marcos Tipps für Kids

Falls Ihr Eure Kinder mit in das Kochgeschehen einbinden möchtet, lasst sie doch den Brokkoli in Röschen aufteilen.

Dazu brauchen sie noch nicht mal ein Messer, sie können die Röschen auch einfach mit der Hand abbrechen.

25 [30 | 35] Min.

35 [40 | 45] Min.

Stufe 1

Thermomix hilft

Veggie

thermomix

Wascht **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupft die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken.
 Heizt den **Backofen** auf **230 °C** Ober-/Unterhitze (**210 °C** Umluft) vor.
 Neben dem **Thermomix®** benötigt Ihr **1 Backblech** mit **Backpapier** und **2 kleine Schüsseln**.



1 BACKEN

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**, 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** darüber verteilen, mischen und im Backofen ca. 20 Min. backen, bis die **Süßkartoffelstücke** weich sind.

In der Zwischenzeit mit der Zubereitung fortfahren.



4 ZWISCHENSCHRITT

In einer weiteren kleinen Schüssel **Mayonnaise**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Joghurt** und **Sriracha-Soße** miteinander verrühren und mit **Salz*** abschmecken.

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



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 halbieren. ½ [¾ | 1] **Zwiebel** in den Mixtopf zugeben, **5 Sek./ Stufe 5** zerkleinern und **Zwiebel-Kräuter-Mix** in eine kleine Schüssel umfüllen.



5 WRAPS ERWÄRMEN

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



3 SALSA ABRUNDEN

Tomaten halbieren und Strunk herauschneiden. **Tomaten** in kleine Würfel schneiden und in die kleine Schüssel zum **Kräuter-Zwiebel-Mix** geben.

Limette halbieren und von der **Hälfte** den **Saft** auspressen. **Limettensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** ebenfalls zugeben, mischen und **Salsa** bis zum Servieren kalt stellen.

Restliche **Limette** in Spalten schneiden.



6 ANRICHTEN

Wraps mit **Sriracha-Mayonnaise** bestreichen und **Süßkartoffel-Hirtenkäse-Würfel** und **Tomatensalsa** darauf verteilen. Zum Schluss mit **Avocadostreifen** belegen, zusammenrollen und mit **Limettenspalten** genießen.

3 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	3P	4P
Süßkartoffel ES US	1	1 (groß)
Hirtenkäse 5)	200 g	300 g
rauchiges Gewürz 4)	6 g	8 g
Zwiebel DE	¾ ☞	1
Tomaten NL	3	4
Limette BR MX	1	2
Koriander/Petersilie	10 g	10 g
Mayonnaise 2) 4)	60 ml	80 ml
Joghurt 5)	3 EL ☞	4 EL ☞
Sriracha-Soße	8 ml	16 ml
Avocado (Hass) CL CO IL	1 (groß)	2
Tortilla-Wraps 1)	6	8
Olivenöl* für Schritt 1	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.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 650 g)
Brennwert	660 kJ/158 kcal	4.169 kJ/997 kcal
Fett	6,88 g	43,45 g
- davon ges. Fettsäuren	1,29 g	8,18 g
Kohlenhydrate	18,00 g	113,71 g
- davon Zucker	3,18 g	20,12 g
Eiweiß	5,33 g	33,65 g
Salz	0,688 g	4,348 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

1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 4) Senf 5) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland CL: Chile CO: Kolumbien IL: Isreal
 BR: Brasilien MX: Mexiko NL: Niederlande ES: Spanien
 US: Vereinigte Staaten von Amerika

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



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
 AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!