

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

Vegetarisch Thermomix hilft • 1054 kcal • Tag 5 kochen

6



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



Süßkartoffel



Tomate



Koriander



Petersilie glatt



Zwiebel



Hirtenkäse



Avocado



Limette, gewachst



Tortilla-Wraps



Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“



Mayonnaise



Sriracha Sauce



Joghurt

thermomix

🕒 25 [30 | 35] Min.

🕒 35 [40 | 45] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Olivenöl*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Kochutensilien

Thermomix®, 2 kleine Schüsseln und 1 Backblech mit Backpapier

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, gewächst 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



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.

Süßkartoffel- und **Hirtenkäsewürfel** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.

Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“, 1 EL [1,5 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.



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.

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 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.

Tip: 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.



Wraps erwärmen

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



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 **Saft** 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.



Anrichten

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

Guten Appetit!

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

