



TACOS MIT KÜRBIS-OFENGEMÜSE UND CHORIZO, Limettenschmand und Guacamole

SPECIAL



Tortilla-Wraps



Hokkaido-Kürbis,
geschält und gewürfelt



Chorizo



Schmand



Limette



Gewürzmischung
„HelloMexico“



Gurke



Avocado



Salatherz (Romana)



rote Zwiebel

25 [25 | 30] Min. 30 [30 | 35] Min.

Stufe 1 Thermomix hilft

Tag 1 - 5 kochen

thermomix

LOS GEHT'S

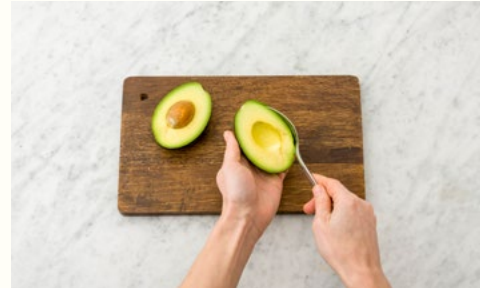
Wasche **Obst** und **Gemüse** ab.
 Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.
 Neben dem **Thermomix*** benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **2 kleine Schüsseln**, **1 Gemüsereibe** und **1 große Schüssel**.



1 SCHNEIDEN
Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden.
Chorizo in 1 cm kleine Würfel schneiden.



2 BACKEN
Kürbiswürfel, **Chorizowürfel** und **Zwiebelstreifen** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. **Gewürzmischung**, 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** darüber verteilen, vermengen und im Backofen ca. 20 Min. backen, bis der **Kürbis** weich ist.



3 FÜR DIE GUACAMOLE
 Schale der **Limette** fein abreiben..
Limette in 6 Spalten schneiden. **Avocado** halbieren, Stein entfernen und das **Fruchtfleisch** in den Mixtopf geben. **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten** dazupressen und **Salz*** und **Pfeffer*** ebenfalls zugeben. **5 Sek./Stufe 6** zu einer **Guacamole** mischen und in eine kleine Schüssel umfüllen.



4 FÜR DEN SALAT
Gurke nach Belieben schälen, längs halbieren, Kerne herauskratzen und **Gurke** in ca. 4 cm Stücke schneiden. **Gurkenstücke**, **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten**, 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Schmand**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern und in eine große Schüssel umfüllen. **Salat** in feine Streifen schneiden und auf das **Gurkendressing** geben. **Salat** erst kurz vor dem Servieren mischen.



5 GLEICH FERTIG
 Restlichen **Schmand** in eine kleine Schüssel geben und mit 1 TL [1½ TL | 2 TL] **Limettenabrieb**, **Salz*** und **Pfeffer*** glatt rühren. In den letzten 3 Min. der **Kürbis**-Backzeit **Tortilla-Wraps** auf das **Gemüse** legen und bis zum Ende mitbacken.



6 ANRICHTEN
Salat mischen. **Wraps** auf Teller verteilen, **Guacamole** daraufstreichen, **Salat** und **Ofengemüse** darauf verteilen. Zum Schluss mit **Limettenschmand** toppen und mit restlichen **Limettenspalten** genießen.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
rote Zwiebel DE	1	2	2
Chorizo 5) 10)	60 g	80 g	120 g
Hokkaido-Kürbis	200 g	300 g	400 g
Gewürzmischung „HelloMexico“	2 g	4 g	6 g
Limette BR MX	1	2	2
Avocado CL CO	1	1 (groß)	2
Schmand 5)	150 g	225 g	300 g
Gurke NL BE	1	1	2
Salatherz (Romana) DE	1	1	2
Tortilla-Wraps 1) 8)	8	12	16
Olivenöl* für Schritt 2	1 EL	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	542 kJ/130 kcal	3.479 kJ/832 kcal
Fett	6,32 g	40,54 g
– davon ges. Fettsäuren	1,35 g	8,68 g
Kohlenhydrate	11,91 g	76,38 g
– davon Zucker	2,77 g	17,80 g
Eiweiß	3,43 g	22,03 g
Salz	0,551 g	3,534 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 5) Milch 8) Sesamsamen
 10) Sojabohnen

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland BR: Brasilien MX: Mexiko CL: Chile
 CO: Kolumbien NL: Niederlande BE: Belgien

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!