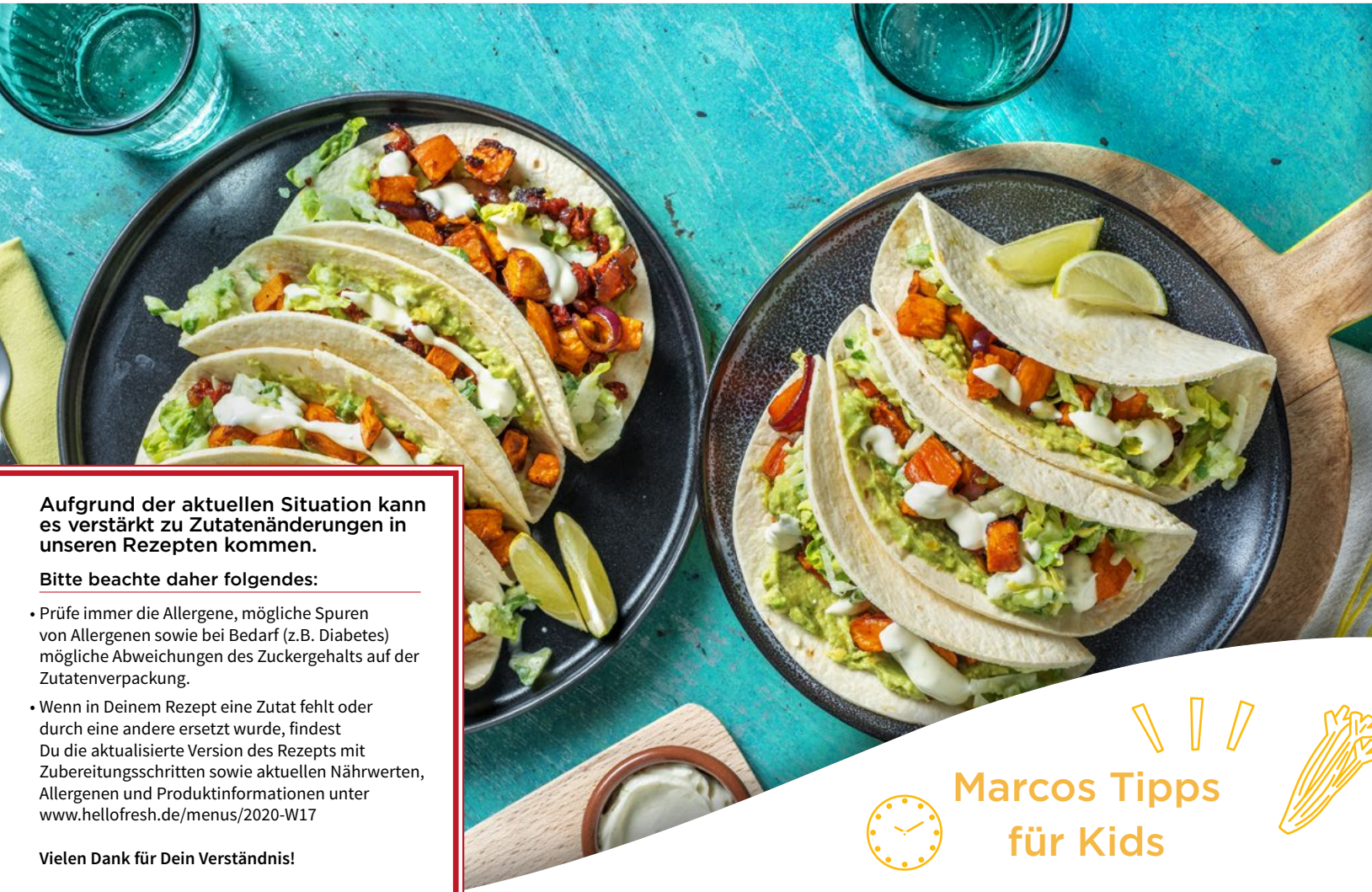




# TACOS MIT SÜSSKARTOFFELWÜRFELN UND CHORIZO, Limettenschmand und Guacamole

## FAMILY HIGHLIGHT



**Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.**

**Bitte beachte daher folgendes:**

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter [www.hellofresh.de/menus/2020-W17](http://www.hellofresh.de/menus/2020-W17)

Vielen Dank für Dein Verständnis!



Weizentortillas



Süßkartoffel



Chorizo



saure Sahne



Limette (gewachst)



Gewürzmischung „HelloMexico“



Gurke



Avocado



Salatherz (Romana)



rote Zwiebel



### Marcos Tipps für Kids



Dieses Rezept ist super für wählerische Esser.

Ihr könnt die einzelnen Zutaten auch separat zubereiten und dann können sich Kinder und Erwachsene nur das auf den Wrap packen, was sie mögen.

25 [25 | 30] Min.

30 [30 | 35] Min.

Stufe 1

Thermomix hilft

Tag 1 – 5 kochen



thermomix

Wasche das **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** und **1 große Schüssel**.



## 1 SCHNEIDEN

**Zwiebel** abziehen und in ca. 0,5 cm breite Streifen schneiden.

**Chorizo** in 1 cm kleine Würfel schneiden.

**Süßkartoffeln** schälen und in max. 2 cm große Stücke schneiden.



## 2 BACKEN

**Süßkartoffelwürfel**, **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 die **Süßkartoffeln** weich sind.



## 3 FÜR DIE GUACAMOLE

**Limette** heiß abwaschen. Schale der **Limette** fein abreiben. **Limette** in 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 große Stücke schneiden.

**Gurkenstücke**, **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten**, 1 EL [1½ EL | 2 EL] **saure Sahne**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern und in eine große Schüssel umfüllen.

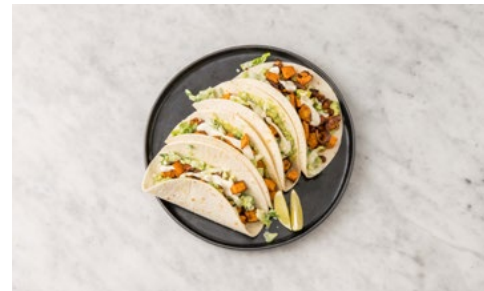
**Salatherz** in feine Streifen schneiden und auf das **Gurkendressing** geben. **Salat** erst kurz vor dem Servieren mischen.



## 5 GLEICH FERTIG

Restliche **saure Sahne** 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 **Süßkartoffel-Backzeit** **Tortilla-Wraps** auf das **Gemüse** legen und bis zum Ende mitbacken.



## 6 ANRICHTEN

**Salat** mischen. **Wraps** auf Tellern verteilen, **Guacamole** auf die Wraps streichen, **Salat** und **Ofengemüse** darauf verteilen. Zum Schluss mit **Limettenschmand** toppen und mit restlichen **Limettenspalten** genießen.

**Guten Appetit!**

# 2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Weizentortillas 1) 8)	8	12	16
Süßkartoffel ES   US	1	1	2
Chorizo 5) 10)	80 g	120 g	280 g
saure Sahne 5)	150 g	225 g	300 g
Limette, gewachst BR   MX	1	2	2
Gewürzmischung „HelloMexico“	2 g	4 g	6 g
Gurke ES	1	1	2
Avocado CL   CO   IL	1 (klein)	2	2 (klein)
Salatherz (Romana)	1	1	2
rote Zwiebel NL	1	2	2
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. 750 g)
Brennwert	535 kJ/128 kcal	4.148 kJ/992 kcal
Fett	5,13 g	39,75 g
– davon ges. Fettsäuren	1,57 g	12,14 g
Kohlenhydrate	16,27 g	126,20 g
– davon Zucker	3,23 g	25,02 g
Eiweiß	3,80 g	29,49 g
Salz	0,525 g	4,074 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!)

### URSPRUNGLÄNDER

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

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

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