



Rauchige Süßkartoffel-Hirtenkäse-Tacos

mit selbst gemachter Salsa und Mayonnaise



HELLO AVOCADO

Eigentlich eine Frucht und dazu noch sehr fettreich, ist die Avocado dennoch sehr gesund und vielseitig.



Süßkartoffel



Fleischtomate



Koriander



Petersilie



Zwiebel



Hirtenkäse



Avocado



Limette



Tortilla-Wraps



Sambal Oelek



rauchiges Gewürz



Mayonnaise

30 Minuten

Stufe 1

Veggie

Zeit sparen

Neuentdeckung

leichter Genuss

Praktisch magst Du es: **Ballaststoffreiche** Tacos eignen sich ganz wunderbar dazu, mitgenommen und später gegessen zu werden! Du kannst die Süßkartoffel-Hirtenkäse-Füllung und die Salsa zum Beispiel am Vortag zubereiten, so zieht alles schön durch. Am Morgen dann die Avocado aufschneiden, mit dem Limettensaft beträufeln, die Tacos befüllen, zusammenrollen und los geht's! Wir wünschen Dir einen guten Appetit!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **2 kleine Schüsseln**, **Backpapier** und ein **Backblech**.



1 SÜSSKARTOFFEL BACKEN

Heize den **Backofen** auf **250 °C** Ober-/Unterhitze (**230 °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.

Rauchiges Gewürz, **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** darüber verteilen, vorsichtig vermengen und im Backofen ca. 20 Min. backen, bis die **Süßkartoffel** weich ist.



4 FÜR DIE MAYONNAISE

In einer weiteren kleinen Schüssel **Mayonnaise** und **Sambal Oelek** vermischen.

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



2 SALSA VORBEREITEN

Zwiebel abziehen, halbieren, in 0,5 cm große Würfel schneiden und in eine kleine Schüssel geben.

Fleischtomate halbieren, Strunk entfernen, **Tomatenhälften** in 1 cm große Würfel schneiden und zu den **Zwiebelwürfeln** geben.



5 WRAPS ERWÄRMEN

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



3 SALSA ABRUNDEN

Limette halbieren. **Saft** von 1 [1½|2] **Limettenhälften** zur **Salsa** pressen und die restliche **Limette** in Spalten schneiden.

Petersilien- und **Korianderblätter** fein hacken, dazugeben und **Salsa** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Wraps auf Teller verteilen, **Mayonnaise** daraufstreichen, **Süßkartoffel-** und **Hirtenkäsewürfel** und **Tomatensalsa** darauf verteilen.

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

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

| | 2P | 3P | 4P |
|-------------------------------|----------------|-----------|-------|
| Süßkartoffel US | 1 | 1 (groß) | 2 |
| Hirtenkäse 5) | 150 g | 300 g | 300 g |
| rauchiges Gewürz 4) | 4 g | 8 g | 8 g |
| Zwiebel NZ | ½ | ¾ | 1 |
| Fleischtomate BE NL | 1 | 2 | 2 |
| Limette MX BR | 1 | 1½ | 2 |
| Koriander/Petersilie | 10 g | 15 g | 20 g |
| Mayonnaise 2) 4) | 40 ml | 60 ml | 80 ml |
| Sambal Oelek | 15 ml | 15 ml | 20 ml |
| Avocado (Hass) MX PE | 1 | 2 (klein) | 2 |
| Tortilla-Wraps 1) | 4 | 6 | 8 |
| Olivenöl* | 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 | 100 g | PORTION (ca. 650 g) |
|---------------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 731 kJ/175 kcal | 4718 kJ/1128 kcal |
| Fett | 10 g | 61 g |
| - davon ges. Fettsäuren | 3 g | 17 g |
| Kohlenhydrate | 18 g | 114 g |
| - davon Zucker | 4 g | 20 g |
| Eiweiß | 5 g | 29 g |
| Ballaststoffe | 2 g | 12 g |
| Salz | 1 g | 3 g |

ALLERGENE

1) Weizen 2) Ei 4) Senf 5) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

BE: Belgien, **BR:** Brasilien, **MX:** Mexiko, **NL:** Niederlande, **PE:** Peru

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

#HelloFreshDE

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

Guten Appetit!