



RAUCHIGE SÜSSKARTOFFEL-HIRTENKÄSE-TACOS

mit selbst gemachter Salsa, Tabasco-Mayonnaise und Avocado



30 Minuten

Stufe 1

Veggie

Zeit sparen

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! Ganz klar ein Grund, warum dieses Rezept zu unseren Besten aus 2017 gehört.



HELLO TABASCO

Neben der scharfen Würzsoße gibt es auch einen Bundesstaat im südlichen Mexiko, der Tabasco heißt. Warm ist es dort bestimmt auch ...

BEST OF
2017
★★★★★



Süßkartoffel



Hirtenkäse



Avocado (Hass)



Fleischtomate



Koriander



Zwiebel



Limette



Tortilla-Wraps



TABASCO® Chipotle Sauce



rauchiges Gewürz



Mayonnaise



Petersilie

Wasche **Obst**, **Gemüse** und **Kräuter** ab. Heize den **Backofen** auf **250 °C** Ober-/Unterhitze (**230 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem ein **Backblech**, **Backpapier**, **1 große Schüssel** und **2 kleine Schüsseln**.



1 SÜSSKARTOFFEL 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 [2 EL] **Olivenöl**, **Salz** und **Pfeffer** darüber verteilen, vorsichtig vermengen und im Backofen ca. 20 Min. backen, bis die **Süßkartoffel** weich ist.



4 FÜR DIE TABASCO-MAYONNAISE

In einer weiteren kleinen Schüssel **Mayonnaise** und **TABASCO® Chipotle Sauce** (**Achtung: scharf!**) 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

Für die letzten 3 Min. der **Süßkartoffel-** Backzeit **Tortilla-Wraps** auf das **Gemüse** legen und bis zum Ende mitbacken.



3 SALSA ABRUNDEN

Limette halbieren, **Saft** von 1 [2] **Limettenhälften** zur **Salsa** pressen und die restliche **Limette** in Spalten schneiden. **Petersilien-** und **Korianderblätter** fein hacken, dazugeben und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



6 ANRICHTEN

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

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

| | 2P | 4P |
|-----------------------------|--------|--------|
| Süßkartoffel US | 1 | 2 |
| Hirtenkäse 7) | 150 g | 300 g |
| rauchiges Gewürz 15) | 4 g | 8 g |
| Zwiebel DE | ½ | 1 |
| Fleischtomate ES | 1 | 2 |
| Limette BR | 1 | 2 |
| Koriander/Petersilie | 10 g | 20 g |
| Mayonnaise 3) 10) | 40 ml | 80 ml |
| TABASCO® Chipotle Sauce | 3,6 ml | 7,2 ml |
| Avocado (Hass) CL | 1 | 2 |
| Tortilla-Wraps 1) | 4 | 8 |

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].
 Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

| DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO | 100 g | PORTION (ca. 750 g) |
|-------------------------------------|-----------------|------------------------|
| Brennwert | 672 kJ/161 kcal | 5207 kJ/1244 kcal |
| Fett | 9 g | 63 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 3 g | 20 g |
| Kohlenhydrate | 18 g | 133 g |
| – davon Zucker | 4 g | 25 g |
| Eiweiß | 5 g | 33 g |
| Ballaststoffe | 2 g | 15 g |
| Salz | 1 g | 5 g |

ALLERGENE

1) Weizen 3) Ei 7) Milch 10) Senf
 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGSLÄNDER

BR: Brasilien, **CL:** Chile, **DE:** Deutschland, **ES:** Spanien,
US: Vereinigte Staaten von Amerika

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) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

GUTEN APPETIT!