



Rauchige Süßkartoffel-Hirtenkäse-Tacos,

dazu extra Garnelen



EXTRA LECKERBISSEN

Garnelen



Garnelen



Süßkartoffel



Fleischtomate



Koriander



Petersilie



Zwiebel



Hirtenkäse



Avocado



Limette



Tortilla-Wraps



Tabasco® Chipotle



rauchiges Gewürz



Mayonnaise



Knoblauchzehe

45 Minuten Stufe 1

Tag 1-2 kochen

Hello Extra! Deine rauchigen Süßkartoffel-Hirtenkäse-Tacos erfahren heute ein Upgrade durch zarte und leckere Garnelen. Die **ballaststoffreichen** Tacos eignen sich übrigens 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. Wir wünschen Dir einen extra guten Appetit!

Wasche **Gemüse**, **Kräuter** und **Garnelen** ab und tupfe die **Garnelen** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du **2 kleine Schüsseln**, **1 große Pfanne**, eine **Knoblauchpresse**, **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 **Tabasco®** 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 GARNELEN BRATEN

In einer großen Pfanne **Öl*** erhitzen und **Garnelen** darin 3 – 4 Min. anbraten, bis diese durchgegart sind. **Knoblauch** dazupressen, einmal durchschwenken und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

In den 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 [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** und **Garnelen** 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	6 g	8 g
Zwiebel DE	11	1	1
Fleischtomate BE NL	1	2	2
Limette MX BR	1	1	1
Koriander/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Mayonnaise 2) 4)	40 ml	60 ml	80 ml
Tabasco® Chipotle	3,6 ml	5,4 ml	7,2 ml
Avocado (Hass) MX PE	1	1 (groß)	2
Garnelen 14)	200 g	300 g	400 g
Knoblauchzehe ES	1	1	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. 700 g)
Brennwert	686 kJ/164 kcal	4975 kJ/1189 kcal
Fett	9 g	63 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	17 g
Kohlenhydrate	16 g	113 g
– davon Zucker	3 g	19 g
Eiweiß	6 g	46 g
Ballaststoffe	1 g	10 g
Salz	0 g	4 g

ALLERGENE

1) Weizen 2) Ei 4) Senf 5) Milch 14) Krebstiere

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

URSPRUNGSLÄNDER

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!