



RAUCHIGE SÜßKARTOFFEL-HIRTENKÄSE-TACOS

mit frischer Salsa, Tabasco-Mayonnaise und Avocado



HELLO TABASCO

Seit fast 150 Jahren wird die weltbekannte Tabasco-Soße von der McIlhenny Company in Louisiana hergestellt. Echt traditionell und brandheiß!



Hirtenkäse



Avocado (Hass)



Süßkartoffel



Fleischtomate



Tortilla-Wrap



kräuse Petersilie



Zwiebel



rauchiges Gewürz



Limette



Tabasco



Koriander



Mayonnaise

30 Minuten

Stufe 1

Veggie

Zeit sparen

Wir wollen es Dir natürlich auch einfach machen, unsere kreativen Gerichte mitzunehmen.

Ballaststoffreiche Tacos eignen sich dafür ganz wunderbar! 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!

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** 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 das **Gemüse** legen und bis zum Ende mitbacken.



3 SALSA ABRUNDEN

1 [2] **Limettenhälfte** 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, **Tabasco-Mayonnaise** daraufstreichen, **Süßkartoffel-Hirtenkäse-Würfel** und **Tomatensalsa** darauf verteilen. Zum Schluss mit **Avocadostreifen** belegen, zusammenrollen und mit **Limettenspalten** genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Süßkartoffel	1	2
Hirtenkäse (Trakaya) 7)	150 g	300 g
rauchiges Gewürz 15)	4 g	8 g
Zwiebel	½ 🍷	1
Fleischtomate	1	2
Limette	1	2
Koriander/krause Petersilie	10 g	20 g
Mayonnaise 3) 10)	40 ml	80 ml
Tabasco	3 ml	6 ml
Avocado (Hass)	1	2
Tortilla-Wrap 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.

DURCHSCHNITTliche 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!)

URSPRUNGLÄNDER

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!