



# TACOS MIT KÜRBIS-OFENGEEMÜSE UND CHORIZO, Limettenschmand und Guacamole

SPECIAL



Tortilla-Wraps



Hokkaido-Kürbis,  
geschält und gewürfelt



Chorizo



Schmand



Limette



Gewürzmischung  
„HelloMexico“



Gurke



Avocado



Salatherz (Romana)



rote Zwiebel

🕒 30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

📊 Stufe 1

📅 Tag 1-5 kochen

Wasche **Obst** und **Gemüse** ab.  
Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 große Schüssel**, **1 Gemüsereibe** und **2 kleine Schüsseln**.



## 1 ZU BEGINN

Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.

**Zwiebel** abziehen und in feine Streifen schneiden.

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



## 2 GEMÜSE BACKEN

**Kürbiswürfel**, **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 der **Kürbis** weich ist.



## 3 GUACAMOLE ZUBEREITEN

Schale der **Limette** abreiben. **Limette** in 6 Spalten schneiden.

**Avocado** halbieren, Stein entfernen und das **Fruchtfleisch** in eine kleine Schüssel geben und mithilfe einer Gabel grob zerdrücken.

**Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten** dazupressen mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 4 SALAT MARINIEREN

In eine große Schüssel **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten** pressen. **Limettensaft** mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Schmand**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dressing** verrühren.

**Gurke** nach Belieben schälen, längs halbieren und in Halbmondscheiben schneiden.

**Salat** in feine Streifen schneiden.

**Gurke** und **Salat** unter das **Dressing** heben und marinieren lassen.



## 5 DIP VERRÜHREN

In einer kleinen Schüssel restlichen **Schmand** mit 1 TL [1½ TL | 2 TL] **Limettenabrieb** glatt rühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

In den letzten 3 Min. der **Kürbis**-Backzeit **Tortilla-Wraps** auf das **Gemüse** legen und bis zum Ende mitbacken.



## 6 ANRICHTEN

**Wraps** auf Teller verteilen, **Guacamole** daraufstreichen, **Salat** und **Ofengemüse** darauf verteilen. Zum Schluss mit **Limettenschmand** toppen und mit restlichen **Limettenspalten** genießen.

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
rote Zwiebel DE	1	2	2
Chorizo 5) 10)	60 g	80 g	120 g
Hokkaido-Kürbis	200 g	300 g	400 g
Gewürzmischung „HelloMexico“	2 g	4 g	6 g
Limette BR   MX	1	2	2
Avocado CL   CO	1	1 (groß)	2
Schmand 5)	150 g	225 g	300 g
Gurke NL   BE	1	1	2
Salatherz (Romana) DE	1	1	2
Tortilla-Wraps 1) 8)	8	12	16
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. 650 g)
Brennwert	542 kJ/130 kcal	3.479 kJ/832 kcal
Fett	6,32 g	40,54 g
– davon ges. Fettsäuren	1,35 g	8,68 g
Kohlenhydrate	11,91 g	76,38 g
– davon Zucker	2,77 g	17,80 g
Eiweiß	3,43 g	22,03 g
Salz	0,551 g	3,534 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

DE: Deutschland BR: Brasilien MX: Mexiko CL: Chile  
CO: Kolumbien NL: Niederlande BE: Belgien

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

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at