

# Rauchige Süsskartoffel-Hirtenkäse-Tacos mit Avocado, selbst gemachter Salsa und Sriracha-Dip

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 1106 kcal • Tag 5 kochen

8



Weizentortillas



Süßkartoffel



Tomaten



Koriander



Zwiebel



Hirtenkäse



Avocado



Limette, gewachst



Gewürzmischung  
„Hello Smoky Paprika“



Mayonnaise



Sriracha Sauce



Naturjoghurt aus Saland



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Pfeffer\*, Olivenöl\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Sieb und 2 kleine Schüssel

## Zutaten 2 | 4 Personen

|  |       | 2P      |     | 4P     |
|--|-------|---------|-----|--------|
| Weizentortillas <b>15)</b>                     | 4 x   | 62.5 g  | 8 x | 62.5 g |
| Süsskartoffel                                  | 1 x   | 450 g   | 2 x | 450 g  |
| Tomaten  | 2 x   | 100 g   | 4 x | 100 g  |
| Koriander                                      | 1 x   | 10 g**  | 1 x | 10 g   |
| Zwiebel  | 0.5 x | 100 g** | 1 x | 100 g  |
| Hirtenkäse <b>7)</b>                           | 1 x   | 150 g   | 2 x | 150 g  |
| Avocado  | 1 x   | 144 g   | 2 x | 144 g  |
| Limette, gewachst                              | 1 x   | 75 g    | 2 x | 75 g   |
| Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ <b>9)</b> | 1 x   | 3 g     | 2 x | 3 g    |
| Mayonnaise <b>8) 9)</b>                        | 2 x   | 17 ml   | 4 x | 17 ml  |
| Sriracha Sauce                                 | 1 x   | 8 ml    | 2 x | 8 ml   |
| Naturjoghurt aus Saland <b>7)</b>              | 0.5 x | 75 g**  | 1 x | 75 g   |

\*\*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. 710 g)   |
|-------------------------|---------------------|-----------------------|
| Brennwert               | 652 kJ/<br>156 kcal | 4627 kJ/<br>1106 kcal |
| Fett                    | 6.9 g               | 49.1 g                |
| - davon ges. Fettsäuren | 2.5 g               | 18 g                  |
| Kohlenhydrate           | 18.8 g              | 133.4 g               |
| - davon Zucker          | 3.5 g               | 25 g                  |
| Eiweiss                 | 4.9 g               | 34.6 g                |
| Salz                    | 0.8 g               | 5.71 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:** 7) Milch (einschliesslich Laktose) 8) Eier 9) Senf 15) Weizen

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



## 1 Süsskartoffel backen

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

**Süsskartoffel** schälen, in 1 cm Würfel schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.

Mit „**Hello Smoky Paprika**“, 1 EL [2 EL] **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und 8 Min. backen.

**Hirtenkäse** in 1 cm Würfel schneiden, zu den **Süsskartoffelwürfeln** geben und weitere 10 Min. backen, bis die **Süsskartoffel** weich ist.

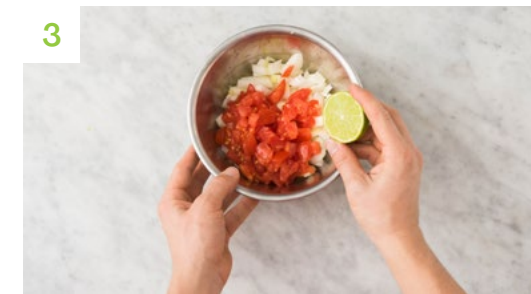


## 2 Salsa vorbereiten

**Zwiebel** in 0.5 cm Würfel schneiden und in eine kleine Schüssel geben.

**Tomaten** in 1 cm Würfel schneiden und zu den **Zwiebelwürfeln** geben.

**Tipp:** Wenn Du rohe Zwiebeln nicht so gerne magst, kannst Du diese auch in einer separaten kleinen Schüssel in heissem Wasser für 1 Min. einweichen und danach abgiessen. So wird die Zwiebel etwas milder.



## 3 Salsa abrunden

**Limette** halbieren, **Saft** einer Hälfte zur **Salsa** pressen und die restliche **Limette** in Spalten schneiden.

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

**Salsa** vor dem Anrichten in einem Sieb abtropfen lassen.



## 4 Für den Sriracha-Dip

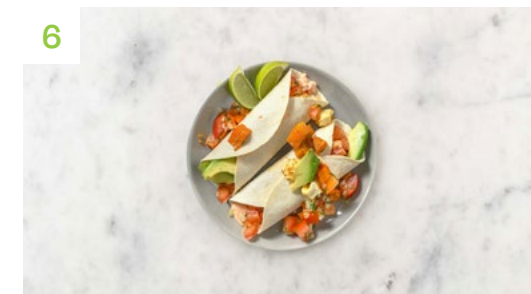
In einer weiteren kleinen Schüssel **Mayonnaise**, 2 EL [4 EL] **Joghurt** und **Sriracha (Achtung: scharf!)** verrühren und mit **Salz\*** abschmecken.

**Avocado** halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.



## 5 Wraps erwärmen

In den letzten Minuten der **Süsskartoffel-Backzeit** **Weizentortillas** auf das **Gemüse** legen und bis zum Ende mitbacken.



## 6 Anrichten

**Weizentortillas** auf Teller verteilen, **Sriracha-Dip** nach Belieben darauf streichen, **Süsskartoffel-Hirtenkäse-Würfel** und **Tomatensalsa** darauf verteilen.

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

## En Guete!

### Sriracha Sauce

*Sriracha ist eine 'hot sauce', eine scharfe Sauce aus Essig, Knoblauch, Zucker, aber vor allem aus Peperoncini. Eine Zutat, an die Du Dich herantasten solltest, wenn Du Schärfe nicht gewohnt bist.*

### Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!



# Smoky sweet potato and feta tacos

with avocado, home-made salsa and sriracha dip

Vegetarian 30–40 minutes • 1106 kcal • Cook on day 5



Wheat tortillas



Sweet potato



Tomatoes



Coriander



Onion



Feta cheese



Avocado



Waxed lime



“Hello Smoky Paprika” spice mix



Mayonnaise



Sriracha sauce



Plain yoghurt from Saland



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## Basics from your kitchen\*

Salt\*, pepper\*, olive oil\*

## Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 sieve and 2 small bowls

## Ingredients for 2 | 4 persons

|  | 2P            | 4P         |
|--|---------------|------------|
| Wheat tortillas <b>15</b>                | 4 x 62.5 g    | 8 x 62.5 g |
| Sweet potato                             | 1 x 450 g     | 2 x 450 g  |
| Tomatoes                                 | 2 x 100 g     | 4 x 100 g  |
| Coriander                                | 1 x 10 g**    | 1 x 10 g   |
| Onion                                    | 0.5 x 100 g** | 1 x 100 g  |
| Feta cheese <b>7</b>                     | 1 x 150 g     | 2 x 150 g  |
| Avocado                                  | 1 x 144 g     | 2 x 144 g  |
| Waxed lime                               | 1 x 75 g      | 2 x 75 g   |
| "Hello Smoky Paprika" spice mix <b>9</b> | 1 x 3 g       | 2 x 3 g    |
| Mayonnaise <b>8</b> <b>9</b>             | 2 x 17 ml     | 4 x 17 ml  |
| Sriracha sauce                           | 1 x 8 ml      | 2 x 8 ml   |
| Plain yoghurt from Saland <b>7</b>       | 0.5 x 75 g**  | 1 x 75 g   |

\*\*Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

## Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

|                           | 100 g           | Portion (approx. 710 g) |
|---------------------------|-----------------|-------------------------|
| Calories                  | 652 kJ/156 kcal | 4627 kJ/1106 kcal       |
| Fat                       | 6.9 g           | 49.1 g                  |
| - of which saturated fats | 2.5 g           | 18 g                    |
| Carbohydrate              | 18.8 g          | 133.4 g                 |
| - of which sugar          | 3.5 g           | 25 g                    |
| Protein                   | 4.9 g           | 34.6 g                  |
| Salt                      | 0.8 g           | 5.71 g                  |

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

**Allergens:** **7** Milk (including lactose) **8** Eggs **9** Mustard **15** Wheat

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



## Bake the sweet potato

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Peel the sweet potatoes, cut them into 1 cm cubes and spread them on a baking tray lined with baking paper.

Mix with the "Hello Smoky Paprika", 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil\*, salt\* and pepper\*, and bake for 8 min.

Cut the feta cheese into 1 cm cubes, add to the sweet potato cubes and bake for another 10 min. until the sweet potato is soft.

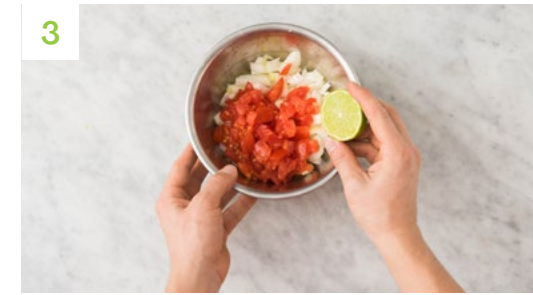


## Prepare the salsa

Cut the onion into 0.5 cm cubes and put into a small bowl.

Cut the tomatoes into 1 cm cubes and add to the diced onion.

*Tip: If you're not keen on raw onions, you can soak them in a separate small bowl of hot water for 1 min., then drain them. This makes the onions slightly milder.*



## Finish the salsa

Halve the lime, juice one half into the salsa, then cut the rest of the lime into wedges.

Finely chop the coriander leaves, then add to the salsa and season with salt\* and pepper\*.

Drain the salsa in a sieve before serving.



## For the sriracha dip

In another small bowl, mix the mayonnaise, 2 tbsp. [4 tbsp.] yoghurt and sriracha (warning: spicy!) and season with salt\*.

Halve the avocado, take out the stone and cut the avocado into thin strips.



## Warm up the wraps

For the last few minutes while the sweet potatoes are baking, put the tortilla wraps on top of the vegetables and bake them as well.



## Serve

Apportion the tortillas onto plates, brush them with sriracha dip to taste, then fill with sweet potato and feta cheese cubes and tomato salsa.

Finally top with avocado strips, roll up and enjoy with the lime wedges.

## Bon appetit!

### Sriracha sauce

Sriracha is a hot sauce made with vinegar, garlic, sugar and in particular peperoncini. It's an ingredient you should use carefully at first if you are not used to spiciness.

### Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at [www.hellofresh.ch/freunde!](http://www.hellofresh.ch/freunde!)



# Tacos de patates douces fumées et fromage en saumure, avec avocat, salsa maison et dip à la sriracha

Végétarien 30 – 40 minutes • 1106 kcal • Cuisiner au 5e jour

8



Tortilla de blé



Patate douce



Tomates



Coriandre



Oignon



Fromage en saumure



Avocat



Citron vert ciré



Mélange d'épices  
« Hello Smoky Paprika »



Mayonnaise



Sauce sriracha



Yogourt nature de Saland



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Basiques dans votre cuisine\*

Sel\*, poivre\*, huile d'olive\*

## Ustensiles de cuisine

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 passoire et 2 bols

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

|   | 2 portions    | 4 portions |
|---|---------------|------------|
| Tortillas de blé <b>15</b>                        | 4 x 62,5 g    | 8 x 62,5 g |
| Patate douce                                      | 1 x 450 g     | 2 x 450 g  |
| Tomates   | 2 x 100 g     | 4 x 100 g  |
| Coriandre   | 1 x 10 g**    | 1 x 10 g   |
| Oignons   | 0,5 x 100 g** | 1 x 100 g  |
| Fromage en saumure <b>7</b>                       | 1 x 150 g     | 2 x 150 g  |
| Avocat  | 1 x 144 g     | 2 x 144 g  |
| Citron vert ciré                                  | 1 x 75 g      | 2 x 75 g   |
| Mélange d'épices « Hello Smoky Paprika » <b>9</b> | 1 x 3 g       | 2 x 3 g    |
| Mayonnaise <b>8</b> <b>9</b>                      | 2 x 17 ml     | 4 x 17 ml  |
| Sauce sriracha                                    | 1 x 8 ml      | 2 x 8 ml   |
| Yogourt nature de Saland <b>7</b>                 | 0,5 x 75 g**  | 1 x 75 g   |

\*\*Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

## Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

|                            | 100 g               | Portion (env. 710 g)  |
|----------------------------|---------------------|-----------------------|
| Valeur calorique           | 652 kJ/<br>156 kcal | 4627 kJ/<br>1106 kcal |
| Lipides                    | 6,9 g               | 49,1 g                |
| - dont acides gras saturés | 2,5 g               | 18 g                  |
| Glucides                   | 18,8 g              | 133,4 g               |
| - dont sucre               | 3,5 g               | 25 g                  |
| Protéines                  | 4,9 g               | 34,6 g                |
| Sel                        | 0,8 g               | 5,71 g                |

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

**Allergènes : 7**) lait (comprenant du lactose) **8**) œufs **9**) moutarde **15**) blé (Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



### 1 Cuire la patate douce

Préchauffer le four à 220 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 200 °C).

Éplucher la patate douce, la couper en dés de 1 cm et les répartir sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé.

Ajouter du « Hello Smoky Paprika », 1 cs [2 cs] d'huile d'olive\*, du sel\* et du poivre\*, mélanger et enfourner 8 min.

Couper le fromage en saumure en dés de 1 cm, l'ajouter aux dés de patate douce et cuire 10 minutes supplémentaires. cuire jusqu'à ce que la patate douce soit tendre.



### 4 Pour le dip à la sriracha

Dans un autre bol, mélanger la mayonnaise, 2 cs [4 cs] de yogourt et la sriracha (attention : piquant !) et assaisonner de sel\*.

Couper l'avocat en deux, le dénoyauter et le couper en fines tranches.

#### Sauce sriracha

La sriracha est une sauce piquante à base de vinaigre, d'ail, de sucre, mais surtout de piments. Goûtez cet ingrédient avant de l'intégrer au plat si vous n'êtes pas habitués au piquant.



### 2 Préparer la salsa

Couper l'oignon en dés de 0,5 cm et le mettre dans un bol.

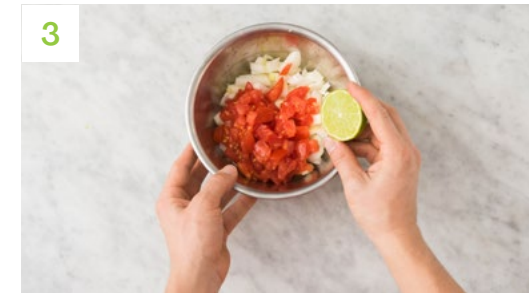
Couper les tomates en dés de 1 cm et les ajouter aux dés d'oignons.

Astuce : si vous n'aimez pas trop l'oignon cru, vous pouvez également le ramollir dans un petit bol à part contenant de l'eau chaude pendant 1 min et ensuite l'égoutter. Ainsi, l'oignon sera un peu plus doux.



### 5 Réchauffer les wraps

Pendant les dernières minutes de cuisson de la patate douce, déposer les tortillas de blé sur les légumes et les cuire jusqu'à la fin.

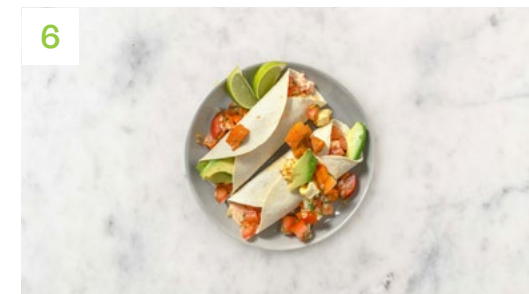


### 3 Terminer la salsa

Couper le citron vert en deux, ajouter le jus d'une moitié à la salsa et couper le citron vert restant en quartiers.

Hacher finement les feuilles de coriandre, ajouter et assaisonner la salsa avec du sel\* et du poivre\*.

Égoutter la salsa dans une passoire avant de servir.



### 6 Dresser

Répartir les tortillas de blé sur les assiettes, badigeonner de dip à la sriracha selon les goûts, répartir dessus les dés de patate douce-fromage en saumure et la salsa de tomates.

Pour finir, garnir de tranches d'avocat, enrouler et déguster avec des quartiers de citron vert.

## Bon appétit !

#### Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur [www.hellofresh.ch/freunde/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)

