

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

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 4.423 kj/1.057 kcal • Tag 3 kochen

11



Süßkartoffeln



Tomaten



Koriander



Zwiebel



Hirtenkäse



Avocado



Limette



Weizentortillas



Gewürzmischung
„Hello Smoky Paprika“



Mayonnaise



Sriracha Sauce



Joghurt



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

Gut, im Haus zu haben

Olivenöl*, Pfeffer*, Salz*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier und 2 kleine Schüsseln.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Süsskartoffeln	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 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Avocado	1 x 144 g	2 x 144 g
Limette	1 x 75 g	2 x 75 g
Weizentortillas 15)	4 x 62 g	8 x 62 g
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ 9)	1 x 3 g	2 x 3 g
Mayonnaise 8) 9)	2 x 17 ml	4 x 17 ml
Sriracha Sauce	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Joghurt 7)	0.30 x 100 g**	0.50 x 100 g**
Olivenöl*	Angaben im Text	
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. 1.000 g)
Brennwert	626 kJ/150 kcal	4.423 kJ/1.057 kcal
Fett	5.90 g	41.71 g
- davon ges. Fettsäuren	1.42 g	10.02 g
Kohlenhydrate	18.52 g	130.96 g
- davon Zucker	3.15 g	22.28 g
Eiweiss	4.92 g	34.80 g
Salz	0.752 g	5.314 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 und in 1 cm grosse Würfel schneiden.

Hirtenkäse ebenfalls in 1 cm grosse Würfel schneiden.

Süsskartoffelwürfel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. **Gewürzmischung** „Hello Smoky Paprika“, 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** darüber verteilen, vorsichtig vermengen und im Backofen 8 Min. backen.

Käsewürfel dazugeben und weitere ca. 10 Min. backen, bis die **Süsskartoffel** weich ist.



4 Für den Sriracha-Dip

In einer weiteren kleinen Schüssel **Mayonnaise**, 2 EL [4 EL] **Joghurt** und **Sriracha** vermischen und mit **Salz*** abschmecken.

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.

Tomaten halbieren, Strunk entfernen, **Tomatenhälften** in 1 cm grosse Würfel schneiden und zu den **Zwiebelwürfeln** geben.

Tip: 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.



5 Wraps erwärmen

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



3 Salsa abrunden

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

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

Salsa vor dem Anrichten in einem Sieb abtropfen lassen.



6 Anrichten

Wraps auf dem Teller verteilen, **Sriracha-Dip** nach Belieben daraufstreichen, **Süsskartoffel-Hirtenkäse-Würfel** und **Tomatensalsa** darauf verteilen.

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

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Smoky sweet potato and feta tacos

with avocado, home-made salsa and sriracha dip

Vegetarian 30-40 minutes • 4.423 kj/1.057 kcal • Cook on day 3



Sweet potatoes



Tomatoes



Coriander



Onion



Feta cheese



Avocado



Lime



Wheat tortillas



"Hello Smoky Paprika" spice mix



Mayonnaise



Sriracha sauce



Yoghurt



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

Good to have at hand

Olive oil*, pepper*, salt*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

What you need

1 baking tray with baking paper and 2 small bowls.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Sweet potatoes	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 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Avocado	1 x 144 g	2 x 144 g
Lime	1 x 75 g	2 x 75 g
Wheat tortillas 15)	4 x 62 g	8 x 62 g
Spice mix "Hello Smoky Paprika" 9)	1 x 3 g	2 x 3 g
Mayonnaise 8) 9)	2 x 17 ml	4 x 17 ml
Sriracha sauce	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Yoghurt 7)	0.30 x 100 g**	0.50 x 100 g**
Olive oil*	Amounts specified in text	
Salt*, pepper*	According to taste	

*Good to have at hand.

**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. 1000 g)
Calories	626 kJ/150 kcal	4.423kJ/1.057 kcal
Fat	5.90 g	41.71 g
- incl. saturated fats	1.42 g	10.02 g
Carbohydrate	18.52 g	130.96 g
- incl. sugar	3.15 g	22.28 g
Protein	4.92 g	34.80 g
Salt	0.752 g	5.314 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).



1 Roast the sweet potato

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

Peel sweet potatoes and cut them into 1 cm cubes. Also cut feta cheese into 1 cm cubes.

Spread sweet potato cubes onto a baking tray lined with baking paper. Season with "Hello Smoky Paprika" spice mix, 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil*, salt* and pepper*, mix carefully, and bake in the oven for 8 min.

Top with cheese cubes and bake for approx. 10 min. more the sweet potato is soft.



2 Prepare salsa

Peel and halve onion, cut into 0.5 cm cubes and put into a small bowl.

Cut the tomatoes in half, remove the stalks, and cut the tomato halves into 1 cm cubes, then add to the onion cubes.

Tip: If you don't like raw onions so much, you can soak them in a separate small bowl of hot water for 1 min., then drain them. This makes the onions a bit milder.



3 Finish salsa

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

Finely chop coriander, then add it to salsa and season with salt* and pepper*.

Drain salsa in a sieve before serving.



4 For the sriracha dip

In another small bowl, mix mayonnaise, 2 tbsp. [4 tbsp.] yoghurt and sriracha, and season with salt*.

Cut the avocado in half, remove the stone, remove the flesh and cut into strips.



5 Warm up wraps

For the last minutes of the sweet potato baking time, put the tortilla wraps on top of the vegetables and bake them as well.



6 Serve

Apportion wraps onto the plate, brush them with sriracha dip according to taste, then top with sweet potato and feta cheese cubes and tomato salsa.

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

Bon appetit!

Love HelloFresh?

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



Tacos fumés de fromage de chèvre et patate douce à l'avocat, sauce maison et dip sriracha

11

Végétarien 30 – 40 minutes • 4.423 kj/1.057 kcal • Cuisiner au 3e jour



Patate douce



Tomates



Coriandre



Oignon



Fromage en saumure



Avocat



Citron vert



Tortillas de blé



Mélange d'épices
« Hello Smoky Paprika »



Mayonnaise



Sauce sriracha



Yogourt



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Huile d'olive*, poivre*, sel*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé et 2 bols.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Patates douces	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 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Avocat	1 x 144 g	2 x 144 g
Citron vert	1 x 75 g	2 x 75 g
Tortillas de blé 15)	4 x 62 g	8 x 62 g
Mélange d'épices « Hello Smoky Paprika » 9)	1 x 3 g	2 x 3 g
Mayonnaise 8) 9)	2 x 17 ml	4 x 17 ml
Sauce sriracha	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Yogourt 7)	0.30 x 100 g **	0.50 x 100 g **
Huile d'olive*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**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. 1.000 g)
Valeur calorique	626 kJ/150 kcal	4.423 kJ/1.057 kcal
Lipides	5.90 g	41.71 g
- dont acides gras saturés	1.42 g	10.02 g
Glucides	18.52 g	130.96 g
- dont sucre	3.15 g	22.28 g
Protéines	4.92 g	34.80 g
Sel	0.752 g	5.314 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 (y compris le 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 (200 °C pour un four à chaleur tournante).

Éplucher la patate douce et couper en dés de 1 cm.

Couper le fromage en saumure en dés de 1 cm.

Placer les dés de patate douce sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé. Répartir dessus les le mélange d'épices « Hello Smoky Paprika », 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*, du sel* et du poivre*, mélanger délicatement et enfourner env. 8 min.

Ajouter les cubes de fromage et enfourner encore 10 min. jusqu'à ce que la patate douce soit tendre.



4 Pour la sauce sriracha

Dans un deuxième bol, mélanger la mayonnaise avec 2 cs [4 cs] de yogourt et la sauce sriracha, puis saler*.

Couper l'avocat en deux, retirer le noyau, extraire la chair et la couper en tranches.



2 Préparer la sauce

Éplucher puis couper l'oignon en deux, le couper ensuite en dés de 0.5 cm et verser dans un bol.

Couper les tomates en deux, enlever le tronc, couper les moitiés de tomates en dés d'1 cm et verser dans le saladier avec les dés d'oignon.

Astuce : si vous n'aimez pas les oignons crus, vous pouvez aussi les faire tremper dans un bol séparé dans de l'eau chaude pendant 1 min, puis les égoutter. Ainsi, l'oignon sera un peu plus doux.



5 Chauffer les wraps

Placer les wraps de tortilla sur les patates douces durant les dernières minutes de temps de cuisson et cuire ensemble jusqu'à la fin.

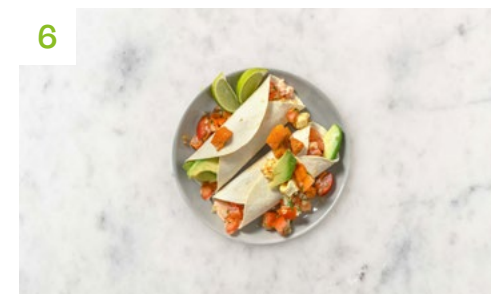


3 Parfaire la sauce

Couper le citron vert en deux, presser le jus d'1 moitié pour la sauce et couper le reste en tranches.

Hacher finement les feuilles de coriandre, les ajouter à la sauce ; saler* et poivrer*.

Égoutter la sauce dans une passoire avant de la servir.



6 Dresser

Étendre les wraps sur les assiettes, selon les goûts étaler de la sauce sriracha, placer dessus les dés de fromage en saumure et de patate douce puis la sauce tomate.

Servir avec les tranches d'avocat, enrouler et savourer avec les tranches 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 !

