

Tacos mit Kürbis-Ofengemüse und Argentinos dazu Guacamole und Limettendip

Family Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 900 kcal • Tag 3 kochen



Tortilla-Wraps (klein)



Kürbis (Hokkaido)



Argentinos Pikant



Saurer Halbrahm



Limette



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



Avocado



Salatherz (Romana)



rote Zwiebel



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

Gut im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 2 kleine Schüsseln,
1 Gemüseraffel und 1 grosse Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	4P
Tortilla-Wraps (klein 15)	8 x 25 g	16 x 25 g
Kürbis (Hokkaido)	1 x 400 g	1 x 800 g
Argentinos Pikant	4 x 40 g	8 x 40 g
Saurer Halbrahm 7)	1 x 100 g	2 x 100 g
Limette	1 x 75 g	2 x 75 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	1 x 2 g	1 x 6 g
Avocado	1 x 144 g	2 x 144 g
Salatherz (Romana)	1 x 170 g	2 x 170 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Öl*	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. 657 g)
Brennwert	574 kJ/137 kcal	3767 kJ/900 kcal
Fett	8.27 g	54.32 g
- davon ges. Fettsäuren	3.04 g	19.96 g
Kohlenhydrate	10.95 g	71.90 g
- davon Zucker	2.78 g	18.23 g
Eiweiss	4.37 g	28.70 g
Salz	0.640 g	4.203 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) **15)** Weizen

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



Zu Beginn

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

Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden.

Argentino in ca. 1.5 cm kleine Würfel schneiden.

Kürbis halbieren, das Kerngehäuse mit einem Löffel entfernen und **Kürbis** samt Schale in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden.



Gemüse backen

Kürbiswürfel, **Argentinowürfel** und **Zwiebelstreifen** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.

Mit **Gewürzmischung „Hello Fiesta“**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** darüber verteilen, vermengen und im Backofen ca. 20 Min. backen, bis der **Kürbis** weich ist.



Guacamole zubereiten

Limette heiss abwaschen und abraffeln.

Limette in 6 Spalten schneiden.

Avocado halbieren, Stein entfernen und das **Fruchtfleisch** zusammen mit 1 EL [2 EL] **saurem Halbrahm** in eine kleine Schüssel geben und mithilfe einer Gabel grob zerdrücken.

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



Salat marinieren

In einer grossen Schüssel **Saft** von 2 [4] **Limettenspalten** pressen.

Mit **Limettensaft** mit 1 EL [2 EL] **saurem Halbrahm**, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.

Salat in feine Streifen schneiden und unter den **Dressing** heben.



Dip verrühren

In einer kleinen Schüssel restlichen **Halbrahm** mit 1 TL [2 TL] **Limettenabrieb** glattrühren.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

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



Anrichten

Wraps auf Teller verteilen, **Guacamole** darauf streichen, **Salat** und **Ofengemüse** darauf verteilen.

Zum Schluss mit **Limettendip** toppen und mit restlichen **Limettenspalten** geniessen.

En Guete!

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in deiner Box fehlt!



Tacos with pumpkin and roasted vegetables and argentininos served with guacamole and lime dip

Family Lots of vegetables 30-40 minutes • 900 kcal • Cook on day



Tortilla Wraps (small)



Hokkaido pumpkin



Spicy argentino sausage



Single sour cream



Lime



"Hello Fiesta" spice mix



Avocado



Romaine lettuce heart



Red onion



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

Good to have at hand

Oil*, salt*, pepper*

Let's get started

Wash the vegetables.

What you need

1 baking tray with baking paper, 2 small bowls, 1 vegetable grater and 1 large bowl.

Ingredients for 2–4 persons

	2P		4P	
Tortilla wraps (small 15)	8 x	25 g	16 x	25 g
Hokkaido pumpkin	1 x	400 g	1 x	800 g
Argentino sausage, spicy	4 x	40 g	8 x	40 g
Single sour cream 7)	1 x	100 g	2 x	100 g
Lime	1 x	75 g	2 x	75 g
Spice mix "Hello Fiesta"	1 x	2 g	1 x	6 g
Avocado	1 x	144 g	2 x	144 g
Romaine lettuce heart	1 x	170 g	2 x	170 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
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. 837 g)
Calories	574 kJ/137 kcal	3.767 kJ/900 kcal
Fat	8.27 g	54.32 g
- incl. saturated fats	3.04 g	19.96 g
Carbohydrate	10.95 g	71.90 g
- incl. sugar	2.78 g	18.23 g
Protein	4.37 g	28.70 g
Salt	0.640 g	4.203 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) 15) Wheat.

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



Get started

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

Peel and thinly slice the onion.

Cut the argentino into approx. 1.5 cm cubes.

Halve the pumpkin, remove the core with a spoon and cut the pumpkin including the skin into approx. 2 cm cubes.



Roast the vegetables

Put the sweet potato cubes, sausage cubes and strips of onion on a baking tray lined with baking paper.

Sprinkle with "Hello Fiesta" spice mix, 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil*, salt* and pepper*, mix together and bake in the oven for around 20 minutes until the pumpkin is soft.



Preparing the guacamole

Wash the lime with hot water and grate the zest. Cut the lime into 6 wedges.

Halve the avocado, remove the stone, put the flesh in a small bowl with 1 tbsp. [2 tbsp.] single sour cream and crush coarsely with a fork.

Add the juice of 2 [4] lime segments and season with salt* and pepper*.



Marinate the salad

Squeeze the juice of 2 [4] lime wedges into a large bowl.

Mix the lime juice with 1 tbsp. [2 tbsp.] single sour cream, salt* and pepper* to make a dressing.

Cut the lettuce into fine strips and mix into the dressing.



Mix the dip

In a small bowl, mix the remaining single cream with 1 tsp. [2 tsp.] lime zest, stirring it until smooth.

Season with salt* and pepper*.

For the last 3 min. of the pumpkin baking time, lay the tortilla wraps on top of the vegetables and bake them as well.



Serve

Serve the wraps on plates, spread guacamole on each wrap, then apportion the salad and baked vegetables on top.

To finish off, top with lime dip and enjoy with the rest of the lime wedges.

Bon appetit!

Missing an ingredient?

Let us know: Scan the QR code and tell us if something is missing from your box!



Tacos au potimarron et au chorizo argentin accompagnés de guacamole et de dip au citron vert

Famille Beaucoup de légumes 30 – 40 minutes • 900 kcal • Cuisiner au e jour

34



Tortillas (petites)



Potimarron



Chorizo argentin piquant



Crème aigre
demi-écrémée



Citron vert



Mélange d'épices
« Hello Fiesta »



Avocat



Laitue romaine



Oignon rouge



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

Ingédients à toujours avoir chez soi :
Huile*, sel*, poivre*

C'est parti

Laver les légumes.

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé,
2 bols, 1 râpe à légumes et 1 saladier

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Wraps de tortillas (petits) 15)	8 x 25 g	16 x 25 g
Potimarron	1 x 400 g	1 x 800 g
Chorizo argentin piquant	4 x 40 g	8 x 40 g
Crème aigre demi-écrémée 7)	1 x 100 g	2 x 100 g
Citron vert	1 x 75 g	2 x 75 g
Mélange d'épices « Hello Fiesta »	1 x 2 g	1 x 6 g
Avocat	1 x 144 g	2 x 144 g
Salade (romaine)	1 x 170 g	2 x 170 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Huile*	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. 657 g)
Valeur calorique	574 kJ/137 kcal	3.767 kJ/900 kcal
Lipides	8.27 g	54.32 g
- dont acides gras saturés	3.04 g	19.96 g
Glucides	10.95 g	71.90 g
- dont sucre	2.78 g	18.23 g
Protéines	4.37 g	28.70 g
Sel	0.640 g	4.203 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) 15) blé

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



Pour commencer

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

Éplucher et émincer l'oignon.

Couper le chorizo argentin en dés d'env. 1.5 cm.

Couper le potimarron en deux, retirer le cœur avec une cuillère et couper la chair avec la peau en dés d'environ 2 cm.



Cuire les légumes

Placer les dés de patates douces et de chorizo argentin et les lamelles d'oignon sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé.

Recouvrir du mélange d'épices « Hello Fiesta », d'1 cs [2 cs] d'huile d'olive*, de sel* et de poivre*, mélanger et enfourner env. 20 min jusqu'à ce que le potimarron soit tendre.



PRÉPARER LE GUACAMOLE

Laver le citron vert à l'eau chaude et râper le zeste. Couper le citron vert en 6.

Couper l'avocat en deux, enlever le noyau et mettre la chair dans un bol avec 1 cs [2 cs] de crème aigre demi-écrémée, puis écraser grossièrement avec une fourchette.

Ajouter le jus de 2 [4] tranches de citron vert, saler* et poivrer*.



Faire mariner la salade

Presser le jus de 2 [4] tranches de citron vert dans un saladier.

Mélanger le jus de citron vert avec 1 cs [2 cs] de crème aigre demi-écrémée, du sel* et du poivre* afin d'obtenir une sauce.

Couper la salade en fines lamelles et l'incorporer à la sauce.



Mélanger la sauce

Dans un bol, mélanger le reste de la crème aigre demi-écrémée avec 1 cc [2 cc] de zeste de citron vert.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Placer les tortillas sur les légumes pour les 3 dernières minutes du temps de cuisson du potimarron.



Dresser

Servir les tortillas dans des assiettes, puis garnir de guacamole, de salade et de légumes au four.

Garnir ensuite de sauce au citron vert et déguster avec le reste des tranches de citron vert.

Bon appétit !

Il manque un ingrédient ?

Dites-le nous : scannez le QR code et dites-nous s'il manque quelque chose dans ta boîte !

