

Tacos mit Kürbis-Ofengemüse und Argentinos, Limettendip und Guacamole

30 – 40 Minuten • 4.500 kj/1076 kcal • Tag 5 kochen

2



Weizentortillas



Süßkartoffeln



Argentinos



Saurer Halbrahm



Limette



Gewürzmischung „Hello Mexico“



Gurke



Avocado



Salatherz (Romana)



rote Zwiebel

Gut, im Haus zu haben

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

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

Was Du benötigst

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Weizentortillas 1) 8)	8 x	28 g	16 x	28 g
Süsskartoffeln	1 x	450 g	2 x	450 g
Argentinos Pikant 5) 10)	2 x	40 g	4 x	40 g
Saurer Halbrahm 5)	1 x	100 g	2 x	200 g
Limette	1 x	75 g	2 x	75 g
Gewürzmischung „Hello Mexico“	1 x	2 g	1 x	6 g
Gurke	1 x	300 g	2 x	300 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
Olivenöl* für Schritt 2	1 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. 1.000 g)
Brennwert	561 kJ/134 kcal	4.500 kJ/1076 kcal
Fett	6.41 g	51.41 g
- davon ges. Fettsäuren	1.06 g	8.48 g
Kohlenhydrate	15.63 g	125.29 g
- davon Zucker	2.87 g	23.02 g
Eiweiss	3.07 g	24.62 g
Salz	0.393 g	3.149 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)** Soja.



Zu Beginn

Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden.

Argentinos in 1 cm kleine Würfel schneiden.

Süsskartoffel schälen und in 1 cm grosse Würfel schneiden.



Gemüse backen

Süsskartoffelwürfel, **Argentinoswürfel** und **Zwiebelstreifen** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. **Gewürzmischung**, 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 Schale raffeln. **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. **Limettensaft** mit 1 EL [2 EL] **saurem Halbrahm**, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.

Gurke nach Belieben schälen, längs halbieren und in Halbmond-Scheiben schneiden.

Salat in feine Streifen schneiden.

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



Dip verrühren

In einer kleinen Schüssel **restlichen sauren Halbrahm** mit 1 TL [2 TL] **Limettenabrieb** glattrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. In den letzten 3 Min. der **Süsskartoffel**-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

Tacos with baked pumpkin and argentininos, lime dip and guacamole

30 – 40 minutes • 4,500 kJ/1,076 kcal • Cook on days 1 – 5

2



Wheat tortillas



Sweet potatoes



Argentininos



Single sour cream



Lime



“Hello Mexico”
spice mix



Cucumber



Avocado



Lettuce heart (romaine)



Red onion

Good to have at hand.

Olive oil*, salt*, pepper*

Let's get started

Wash the vegetables.

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

What you need

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

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Wheat tortillas 1) 8)	8 x	28 g	16 x	28 g
Sweet potatoes	1 x	450 g	2 x	450 g
Argentinos, spicy 5) 10)	2 x	40 g	4 x	40 g
Single sour cream 5)	1 x	100 g	2 x	200 g
Lime	1 x	75 g	2 x	75 g
"Hello Mexico" spice mix	1 x	2 g	1 x	6 g
Cucumber	1 x	300 g	2 x	300 g
Avocado	1 x	144 g	2 x	144 g
Lettuce heart (romaine)	1 x	170 g	2 x	170 g
Red onions	1 x	80 g	2 x	80 g
Olive oil* for step 2	1	tbsp.	2	tbsp.
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. 1.000 g)
Calories	561 kJ/134 kcal	4.500 kJ/1.076 kcal
Fat	6.41 g	51.41 g
- incl. saturated fats	1.06 g	8.48 g
Carbohydrate	15.63 g	125.29 g
- incl. sugar	2.87 g	23.02 g
Protein	3.07 g	24.62 g
Salt	0.393 g	3.149 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: 1) Cereals containing gluten 5) Milk 8) Sesame seeds 10) Soya.



To start off

Peel **onion** and slice it into narrow strips.

Cut the **argentinos** into 1 cm cubes.

Peel **sweet potatoes** and cut them into 1 cm cubes.



Bake vegetables

Put the **sweet potato** cubes, **argentino** cubes and strips of onion on a baking tray lined with baking paper. Sprinkle with **spice mix**, 1 tbsp [2 tbsp] of **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 lime in **hot water** and grate zest. Cut the **lime** into 6 segments.

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***.



Marinating 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**.

Peel the **cucumber** if you wish, then halve it lengthways and cut it into half-moon slices.

Cut the **lettuce** into fine strips.

Fold the **cucumber** and salad into the **dressing** and leave to marinate.



Mix dip

In a small bowl, mix the **rest of the single sour cream** with 1 tsp. [2 tsp.] **lime zest**, stirring it until smooth. Season with **salt*** and **pepper***. For the last 3 min. of the **sweet potato** baking time, put 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!

Tacos avec du potiron au four à potiron, du chorizo argentin, de la sauce de citron vert et du guacamole

30 – 40 minutes • 4.500 kj/1076 kcal • Cuisiner dans les 1 à 5 jours

2



Tortillas de blé



Patates douces



Chorizo argentin



Crème aigre demi-



écrémée Citron vert



Mélange d'épices
« Hello Mexico »



Concombre



Avocat



Laitue romaine



Oignon rouge

C'est parti

Laver les légumes.

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

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 2 petits saladiers, 1 économe, 1 râpe à légumes et 1 grand saladier.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Tortillas de blé 1) 8)	8 x 28 g	16 x 28 g
Patates douces	1 x 450 g	2 x 450 g
Chorizo argentin piquants 5) 10)	2 x 40 g	4 x 40 g
Crème aigre demi-écrémée 5)	1 x 100 g	2 x 200 g
Citron vert	1 x 75 g	2 x 75 g
Mélange d'épices « Hello Mexico »	1 x 2 g	1 x 6 g
Concombre	1 x 300 g	2 x 300 g
Avocat	1 x 144 g	2 x 144 g
Laitue romaine	1 x 170 g	2 x 170 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Huile d'olive* pour l'étape 2	1 cs	2 cs
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**Tenez 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	561 kJ/134 kcal	4.500 kJ/1.076 kcal
Graisse	6.41 g	51.41 g
– dont acides gras saturés	1.06 g	8.48 g
Glucides	15.63 g	125.29 g
– dont sucre	2.87 g	23.02 g
Protéines	3.07 g	24.62 g
Sel	0.393 g	3.149 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 : 1) céréales contenant du gluten 5) lait 8) graines de sésame 10) soja.



Pour commencer

Éplucher les **oignons** et émincer.

Couper le **chorizo argentin** en dés d'1 cm.

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



Cuire les légumes

Placer les dés de **patate douce** et de **chorizo argentin** et les lamelles d'**oignon** sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé. Répartir dessus le **mélange d'épices**, 1 cs [2 cs] d'**huile d'olive***, du **sel*** et du **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 en râper le zeste. Couper le **citron vert** en 6.

Couper l'**avocat** en deux, enlever le noyau et mettre la chair dans un petit saladier 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 grand 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**.

Éplucher (si souhaité) le **concombre**, couper en deux dans le sens de la longueur et débiter en demi-lunes.

Couper la laitue en bandes.

Mélanger le **concombre** et la **laitue** à la **vinaigrette** et laisser mariner.



Mélanger la sauce

Dans un petit 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 **wraps de tortilla** sur les **patates douces** les 3 dernières minutes du temps de cuisson et cuire ensemble jusqu'à la fin.



Dresser

Étendre les **wraps** sur les assiettes, puis recouvrir avec du **guacamole**, de la **salade** et des **légumes au four**. Garnir ensuite de **sauce au citron vert** et déguster avec le reste des tranches de **citron vert**.

Bon appétit