

# Tacos mit Süsskartoffel-Ofengemüse und Argentinos

Limettendip und Guacamole

11

30 – 40 Minuten • 4.843 kj/1157 kcal • Tag 5 kochen



Tortilla-Wraps (klein)



Süßkartoffeln



Argentinos Pikant



Saurer Halbrahm



Limette



Gewürzmischung  
„Hello Fiesta“



Gurke



Avocado



Salatherz (Romana)



rote Zwiebel

# 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 Gemüseraffel und 1 grosse Schüssel.

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Tortilla-Wraps (klein 1) 8)	1 x	220 g	1 x	448 g
Süsskartoffeln	1 x	300 g	2 x	300 g
Argentinos Pikant 5) 10)	2 x	40 g	4 x	40 g
Saurer Halbrahm 5)	1 x	200 g**	2 x	200 g**
Limette	1 x	75 g	2 x	75 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	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	160 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	624 kJ/149 kcal	4.843 kJ/1.157 kcal
Fett	8.82 g	68.46 g
– davon ges. Fettsäuren	1.07 g	8.29 g
Kohlenhydrate	14.00 g	108,72 g
– davon Zucker	2.52 g	19.56 g
Eiweiss	3.14 g	24.40 g
Salz	0.410 g	3.181 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.



## 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 die **Süsskartoffel** weich ist.



## Guacamole zubereiten

**Limette** heiss abwaschen und abreiben. **Limette** in 6 Spalten schneiden.

**Avocado** halbieren, Stein entfernen und das **Fruchtfleisch** zusammen mit 1 EL [2 EL] saurer **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] **Saurer 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 restliche **saurer Halbrahm** mit 1 TL [2 TL] **Limettenabrieb** glatrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken. In den letzten 3 Min. die **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 sweet potato and argentininos, lime dip and guacamole

30 – 40 minutes • 4.843 kj/1157 kcal • Cook on day 5

11



Tortilla wraps (small)



Sweet potatoes



Argentininos, spicy



Single sour cream



Lime



"Hello Fiesta" 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 grater and 1 large bowl.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Tortilla wraps (small) <b>1) 8)</b>	1 x 220 g	1 x 448 g
Sweet potatoes	1 x 300 g	2 x 300 g
Argentinos, spicy <b>5) 10)</b>	2 x 40 g	4 x 40 g
Single sour cream <b>5)</b>	1 x 200 g**	2 x 200 g**
Lime	1 x 75 g	2 x 75 g
"Hello Fiesta" 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 160 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. 1000 g)
Calories	624 kJ/149 kcal	4.843 kJ/1.157 kcal
Fat	8.82 g	68.46 g
- incl. saturated fats	1.07 g	8.29 g
Carbohydrate	14.00 g	108.72 g
- incl. sugar	2.52 g	19.56 g
Protein	3.14 g	24.40 g
Salt	0.410 g	3.181 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.



## 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 **sweet potato** is soft.



## Preparing the guacamole

Wash the **lime** with **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, 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!**

# Tacos avec des patates douces au four, du chorizo argentin, de la sauce au citron vert et du guacamole

30 – 40 minutes • 4.843 kj/1.157 kcal • Cuisiner au 5e jour

11



Tortillas (petites)



Patate douce



Chorizo argentin piquant



Crème aigre  
demi-écrémée



Citron vert



Mélange d'épices  
« Hello Fiesta »



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 râpe à légumes et 1 grand saladier.

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Tortillas (petites) <b>1) 8)</b>	1 x 220 g	1 x 448 g
Patate douce	1 x 300 g	2 x 300 g
Chorizo argentin piquant <b>5) 10)</b>	2 x 40 g	4 x 40 g
Crème aigre demi-écrémée <b>5)</b>	1 x 200 g**	2 x 200 g**
Citron vert	1 x 75 g	2 x 75 g
Mélange d'épices « Hello Fiesta »	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
Oignons rouges	1 x 80 g	2 x 160 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	624 kJ/149 kcal	4.843kJ/1.157kcal
Lipides	8.82 g	68.46 g
- dont acides gras saturés	1.07 g	8.29 g
Glucides	14.00 g	108.72 g
- dont sucre	2.52 g	19.56 g
Protéines	3.14 g	24.40 g
Sel	0.410 g	3.181 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 et émincer l'oignon.

Couper le **chorizo argentin** en dés d'1 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**, d'1 cs [2 cs] d'**huile d'olive\***, de **sel\*** et de **poivre\***, mélanger et enfourner env. 20 min jusqu'à ce que les **patates douces** soient 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 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 fines lamelles.

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



## Mélanger la sauce

Dans un petit saladier, bien 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\***. Ajouter les **wraps de tortilla** aux **légumes** les 3 dernières minutes du temps de cuisson des **patates douces**.



## Dresser

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

**Bon appétit !**