

# 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!







# 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 !**