

Rauchige Süsskartoffel-Hirtenkäse-Tacos

mit Avocado, selbst gemachter Salsa und Sriracha-Dip

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 1068 kcal • Tag 5 kochen

8



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Pfeffer*, Salz*

Kochutensilien

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 62.5 g	8 x 65.5 g
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ 9)	1 x 3 g	2 x 3 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x 25 ml	1 x 25 ml
Sriracha Sauce	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Joghurt 7)	0.5 x 75 g**	1 x 75 g

**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. 710 g)
Brennwert	633 kJ/ 151 kcal	4469 kJ/ 1068 kcal
Fett	6.16 g	43.54 g
- davon ges. Fettsäuren	1.81 g	12.79 g
Kohlenhydrate	18.51 g	130.72 g
- davon Zucker	3.12 g	22.00 g
Eiweiss	4.75 g	33.53 g
Salz	0.686 g	4.846 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, in 1 cm Würfel schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.

Mit „**Hello Smoky Paprika**“, 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und 8 Min. backen.

Hirtenkäse in 1 cm Würfel schneiden, zu den **Süsskartoffelwürfeln** geben und weitere 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, entkernen und in feine Streifen schneiden.



2 Salsa vorbereiten

Zwiebel in 0.5 cm Würfel schneiden und in eine kleine Schüssel geben.

Tomaten in 1 cm Würfel schneiden und zu den **Zwiebelwürfeln** geben.

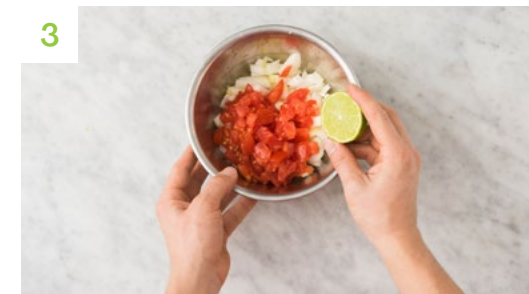
Tipp: Wenn Du rohe Zwiebeln nicht so gerne magst, kannst Du diese auch in einer separaten kleinen Schüssel in heissem Wasser für 1 Min. einweichen und danach abgiessen.

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.

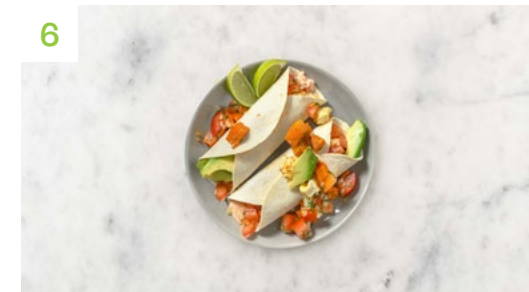


3 Salsa abrunden

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

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

Salsa vor dem Anrichten in einem Sieb abtropfen lassen.



6 Anrichten

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

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

Sriracha Sauce

Sriracha ist eine 'hot sauce', eine scharfe Sauce aus Essig, Knoblauch, Zucker, aber vor allem aus Peperoncini. Eine Zutat, an die Du Dich herantasten solltest, wenn Du Schärfe nicht gewohnt bist.

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 • 1068 kcal • Cook on day 5

8



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

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Olive oil*, pepper*, salt*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper and 2 small bowls

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Sweet potatoes	1x	450 g	2x	450 g
Tomatoes	2x	100 g	4x	100 g
Coriander	1x	10 g**	1x	10 g
Onion	0.5x	100 g**	1x	100 g
Feta cheese 7)	1x	150 g	2x	150 g
Avocado	1x	144 g	2x	144 g
Lime	1x	75 g	2x	75 g
Wheat tortillas 15)	4x	62.5 g	8x	65.5 g
"Hello Smoky Paprika" spice mix 9)	1x	3 g	2x	3 g
Mayonnaise 8) 9)	1x	25 ml	1x	25 ml
Sriracha sauce	1x	8 ml	2x	8 ml
Yoghurt 7)	0.5x	75 g**	1x	75 g

**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. 710 g)
Calories	633 kJ/ 151 kcal	4469 kJ/ 1068 kcal
Fat	6.16 g	43.54 g
- of which saturated fats	1.81 g	12.79 g
Carbohydrate	18.51 g	130.72 g
- of which sugar	3.12 g	22.00 g
Protein	4.75 g	33.53 g
Salt	0.686 g	4.846 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!)



Roast the sweet potato

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

Peel the sweet potatoes, cut them into 1 cm cubes and spread them on a baking tray lined with baking paper.

Mix with the "Hello Smoky Paprika", 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil*, salt* and pepper*, and bake in the oven for 8 min.

Cut the Feta cheese into 1 cm cubes, add to the sweet potato cubes and bake for another 10 min. until the sweet potato is soft.



Prepare the salsa

Cut the onion into 0.5 cm cubes and put into a small bowl.

Cut the tomatoes into 1 cm cubes and add to the diced onion.

Tip: If you're not keen on raw onions, you can soak them in a separate small bowl of hot water for 1 min., then drain them.

This makes the onions slightly milder.



Finish the salsa

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

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

Drain the salsa in a sieve before serving.



For the sriracha dip

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

Halve the avocado, take out the stone, and cut the avocado into thin strips.



Warm up the 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.



Serve

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

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

Sriracha sauce

Sriracha is a hot sauce made with vinegar, garlic, sugar and above all peperoncini. It's an ingredient you should use carefully at first if you are not used to spiciness.

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

Végétarien 30 – 40 minutes • 1068 kcal • Cuisiner au 5e jour

8



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

Huile d'olive*, poivre*, sel*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé et 2 bols

Ingrédients pour 2 à 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 62,5 g	8 x 62,5 g
Mélange d'épices « Hello Smoky Paprika » 9)	1 x 3 g	2 x 3 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x 25 ml	1 x 25 ml
Sauce sriracha	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Yogourt 7)	0,5 x 75 g**	1 x 75 g

**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. 710 g)
Valeur calorique	633 kJ/ 151 kcal	4469 kJ/ 1068 kcal
Lipides	6,16 g	43,54 g
- dont acides gras saturés	1,81 g	12,79 g
Glucides	18,51 g	130,72 g
- dont sucre	3,12 g	22,00 g
Protéines	4,75 g	33,53 g
Sel	0,686 g	4,846 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) 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 chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 200 °C).

Éplucher la patate douce, la couper en dés d'environ 1 cm, puis répartir sur la plaque de four recouverte de papier sulfurisé.

Mélanger avec du « Hello Smoky Paprika », 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*, du sel* et du poivre* et enfourner env. 8 min.

Couper le fromage en saumure en dés de 1 cm, l'ajouter aux dés de patate douce et cuire encore 10 minutes jusqu'à ce que la patate douce soit tendre.



4 Pour la sauce sriracha

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

Couper en deux l'avocat, retirer les graines et couper en tranches fines.

Sauce sriracha

La sriracha est une sauce piquante à base de vinaigre, d'ail, de sucre, mais surtout de piment. Goûtez cet ingrédient avant de l'intégrer au plat si vous n'êtes pas habitués au piquant.



2 Préparer la sauce

Couper l'oignon en dés de 0,5 cm et verser dans un bol.

Couper les tomates en dés de 1 cm et les ajouter aux dés d'oignon.

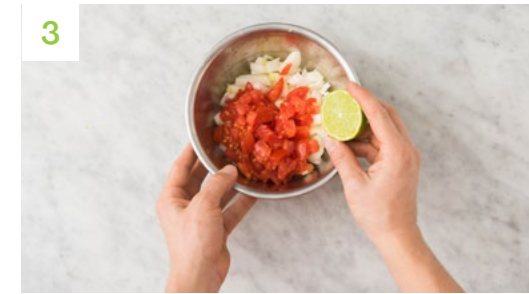
Astuce : si vous n'aimez pas les oignons crus, vous pouvez aussi les faire tremper dans un bol séparé dans de l'eau chaude pendant 1 min, puis les égoutter.

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 le tout jusqu'à la fin.

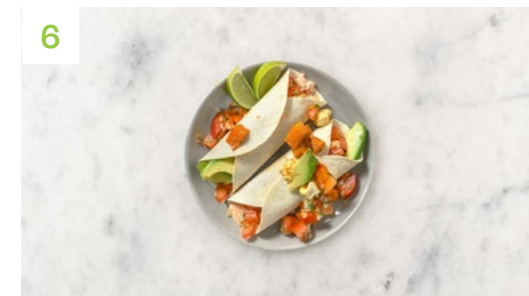


3 Parfaire la sauce

Couper le citron vert en deux, presser le jus d'une moitié pour la sauce et couper le reste du citron vert en quartiers.

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

Égoutter la sauce dans une passoire avant de servir.



6 Dresser

Dresser les wraps de tortilla dans les assiettes, tartiner selon les goûts de sauce sriracha, répartir 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 !

