



Rauchige Süsskartoffel-Hirtenkäse-Tacos

mit selbst gemachter Salsa und Avocado



HELLO PETERSILIE

Schon gewusst, dass Petersilie sich nicht nur als Deko eignet, sondern sich auch gut als gesunde Zutat in Smoothies und im Pesto macht?



Süßkartoffel



Feta



Avocado



Tomaten



Petersilie



Zwiebel



Limette



Tortilla-Wraps



Mayonnaise



rauchiges Gewürz

40 Minuten

Stufe 1

Veggie

Praktisch magst Du es: **Ballaststoffreiche** Tacos eignen sich ganz wunderbar dazu, mitgenommen und später gegessen zu werden! Du kannst die Süßkartoffel-Hirtenkäse-Füllung und die Salsa zum Beispiel am Vortag zubereiten, so zieht alles schön durch. Am Morgen dann die Avocado aufschneiden, mit dem Limettensaft beträufeln, die Tacos befüllen, zusammenrollen und los geht's! Ganz klar ein Grund, warum dieses Rezept zu unseren Besten aus 2017 gehört.

Obst, Gemüse und **Kräuter** waschen und **Kräuter** trocken schütteln. Zum Kochen benötigst Du ausserdem: ein **Backblech**, **Backpapier**, ein **Schälmesser**, eine **Saftpresse** und zwei **kleine Schüsseln**.



1 SÜSSKARTOFFEL BACKEN

Backofen auf **250 °C** Ober-/Unterhitze (**230 °C** Umluft) vorheizen.

Süßkartoffel schälen und in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden. **Fetakäse** ebenfalls in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden. **Süßkartoffel-** und **Fetakäsewürfel** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Die Hälfte des **rauchigen Gewürzes**, **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** darüber verteilen, vorsichtig vermengen und auf der mittleren Schiene des Backofens ca. 20 Min. backen, bis die **Süßkartoffelwürfel** weich sind.



4 FÜR DIE WÜRZIGE MAYONNAISE

In einer weiteren kleinen Schüssel **Mayonnaise** und restliches **rauchiges Gewürz** vermischen. **Avocado** halbieren, Stein entfernen, **Fruchtfleisch** herauslösen und in Streifen schneiden.



2 SALSA RÜSTEN

Zwiebel abziehen, halbieren, in ca. 0,5 cm grosse Würfel schneiden und in eine kleine Schüssel geben. **Tomaten** halbieren, Strunk entfernen, **Tomatenhälften** in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden und zu den **Zwiebelwürfeln** geben.



5 WRAPS ERWÄRMEN

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



3 SALSA ABRUNDEN

Limette halbieren, **Saft** von 1 [2] **Limettenhälfte** in die **Salsa** pressen und die zweite **Limettenhälfte** in Spalten schneiden. **Petersilienblätter** abzupfen und fein hacken, dazugeben und **Salsa** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Wraps mit **würziger Mayonnaise** bestreichen, **Süßkartoffel-Fetakäse-Würfel** und **Tomatensalsa** darauf verteilen. Zum Schluss mit **Avocadostreifen** belegen, zusammenrollen und zusammen mit **Limettenspalten** geniessen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Süßkartoffel	1 x	200 g	1 x	400 g
Feta 7)	2 x	100 g	3 x	100 g
rauchiges Gewürz 15)	1 x	4 g	2 x	4 g
Zwiebel	1 x	80 g	1 x	80 g
Tomaten	2 x	85 g	4 x	85 g
Limette 10)	½ x	50 g	1 x	50 g
Petersilie	1 x	10 g	1 x	20 g
Mayonnaise 3) 10)	2 x	20 ml	4 x	20 ml
Avocado	1 x	100 g	2 x	100 g
Tortilla-Wraps 1)	1 x	250 g	1 x	500 g
Olivenöl*		1 EL		2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen verdoppeln].
 10) Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	672 kJ/161 kcal	5207 kJ/1244 kcal
Fett	9 g	63 g
- davon ges. Fettsäuren	3 g	20 g
Kohlenhydrate	18 g	133 g
- davon Zucker	4 g	25 g
Eiweiss	5 g	33 g
Ballaststoffe	2 g	15 g
Salz	1 g	5 g

ALLERGENE

1) Weizen 3) Ei 7) Milch 10) Senf
 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
 +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

En Guete!



Smoky sweet potato and feta tacos

with home-made salsa and avocado



HELLO PARSLEY

Did you know that parsley is not just for decoration purposes? It's also great as a healthy addition to smoothies and in pesto.



Sweet potatoes



Feta



Avocado



Tomatoes



Parsley



Onion



Lime



Tortilla wraps



Mayonnaise



Smoky spice mix

40 minutes

Level 1

Veggie

You like practicality: Fibre-rich tacos are wonderfully suitable for taking with you and eating later! For example, you can prepare the sweet potato and feta cheese filling and the salsa the day before, allowing it to infuse nicely. Then you cut the avocado that morning, sprinkle it with lime juice, fill the tacos, roll them together and you're good to go!

Wash fruit, vegetables and herbs and shake the herbs dry. You will also need: a baking tray, baking paper, a **peeling knife**, a juicer and two small bowls.



1 BAKE SWEET POTATOES

Preheat oven to **250 °C** top/bottom heat (**230 °C** fan oven).

Peel the sweet **potatoes** and cut into approx. 1 cm cubes. Also cut **feta** into approx. 1 cm cubes. Spread out sweet **potato** and **feta** cubes on a baking tray lined with baking paper. Spread half of the **smoky spice mix**, **olive oil***, **salt*** and **pepper*** on top, mix carefully and bake on the middle shelf of the oven for approx. 20 min. until the sweet **potato** cubes are soft.



4 FOR THE SPICY MAYONNAISE

In another small bowl, mix **mayonnaise** and the rest of the **smoky spices**. Cut the **avocado** in half, remove the stone, remove the flesh and cut into strips.



2 PREPARE SALSA

Peel and halve **onion**, cut into 0.5 cm cubes and put into a small bowl. Cut the **tomatoes** in half, remove the stalks and cut the **tomato** halves into approx. 1 cm cubes and add to the **onion** cubes.



5 WARM UP WRAPS

For the last 3 min. of the sweet **potato** baking time, put the **tortilla wraps** beside the **vegetables** and bake them too.



3 FINISH SALSA

Halve lime, juice 1 [2] **lime** half into the **salsa** and cut the other half of the **lime** into wedges. Pluck and finely chop **parsley** leaves and add them, then season **salsa** with **salt*** and **pepper***.



6 ARRANGE

Brush **wraps** with **spicy mayonnaise** and apportion sweet **potato** and **feta** cubes and **tomato** salsa on top. Finally top with **avocado strips**, roll together and enjoy with the **lime** wedges.

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Sweet potatoes	1 x	200 g	1 x	400 g
Feta ⁷⁾	2 x	100 g	3 x	100 g
Smoky spice mix ¹⁵⁾	1 x	4 g	2 x	4 g
Onion	1 x	80 g	1 x	80 g
Tomatoes	2 x	85 g	4 x	85 g
Lime [Ⓞ]	½ x	50 g	1 x	50 g
Parsley	1 x	10 g	1 x	20 g
Mayonnaise ^{3) 10)}	2 x	20 ml	4 x	20 ml
Avocado	1 x	100 g	2 x	100 g
Tortilla wraps ¹⁾	1 x	250 g	1 x	500 g
Olive oil*		1 tbsp.		2 tbsp.
Salt*, pepper*	According to taste			

* Good to have at hand [double the amounts for 4 persons]

Ⓞ Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER

	100 g	PORTION
Calories	672 kJ/161 kcal	5207 kJ/1244 kcal
Fat	9 g	63 g
- incl. saturated fats	3 g	20 g
Carbohydrate	18 g	133 g
- incl. sugar	4 g	25 g
Protein	5 g	33 g
Dietary fibre	2 g	15 g
Salt	1 g	5 g

ALLERGENS

1) Wheat 3) Egg 7) Milk 10) Mustard 15) May contain traces of allergens

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

This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).



We love feedback! Call us or write to us:

+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

Bon Appetit!



Tacos de féta et patate douce

à la sauce maison et à l'avocat



HELLO PERSIL

Savez-vous que le persil n'est pas que décoratif mais également un ingrédient sain pour les smoothies et le pesto ?



Patate douce



Feta



Avocat



Tomates



Persil



Oignon



Citron vert



Tortillas



Mayonnaise



Épices fumées

40 minutes

Niveau 1

Veggie

Ce plat est très pratique : les tacos riches en fibres sont faciles à emporter pour être mangés plus tard ! Vos pouvez préparer par ex. la farce de fromage de chèvre et de patate douce et la sauce la veille pour bien faire infuser la préparation. Coupez ensuite le lendemain matin l'avocat, arrosez-le de jus de citron vert, remplissez le tacos, enroulez-le et c'est parti ! Une bonne raison de nommer cette recette l'un des meilleurs plats de 2017.

Laver les fruits, les légumes et les fines herbes ; secouer les fines herbes pour les sécher. Pour réaliser cette recette, il vous faut également une plaque de four, du papier de cuisson, un **économe**, un **presse-agrumes** et deux petits saladiers.



1 CUIRE LA PATATE DOUCE

Préchauffer le four à **250 °C** (chaleur tournante **230 °C**). Éplucher la **patate douce** et la couper en dés d'env. **1 cm**. Couper la **feta** en dés d'env. **1 cm**. Répartir sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson les dés de **patate douce** et de **féta**. Placer dessus la moitié des **épices fumées**, verser l'**huile d'olive***, le **sel*** et le **poivre***. Mélanger précautionneusement le tout et enfourner au milieu du four env. **20 min** jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres.



4 POUR LA MAYONNAISE ÉPICÉE

Mélanger dans un autre petit saladier la **mayonnaise** et le reste d'**épices fumées**. Couper l'**avocat** en deux, retirer le noyau, extraire la chair et la couper en tranches.



2 PRÉPARER LA SAUCE

Éplucher puis couper l'**oignon** en deux, couper-le ensuite en dés de 0,5 cm et verser dans un petit saladier. Couper les **tomates** en deux, enlever le tronc, couper les moitiés de **tomates** en dés d'env. 1 cm et verser dans le saladier avec les dés d'**oignon**.



5 CHAUFFER LES WRAPS

Durant les 3 dernières minutes du temps de cuisson des **patates douces**, placer les wraps de **tortilla** à côté des **légumes** et laisser cuire jusqu'à la fin.



3 PARFAIRE LA SAUCE

Couper le **citron vert** en deux, presser le jus d'**1 [2]** moitié(s) pour la **sauce** et couper le reste de **citron vert** en tranches. Hacher finement les feuilles de **persil**, les ajouter à la sauce, **saler*** et **poivrer***.



6 DRESSER

Enduire les **wraps** de **mayonnaise** aux **épices**, placer dessus les **dés de feta** et de patate **douce** puis la sauce **tomate**. Servir avec les tranches d'**avocat**, enrouler et savourer avec les tranches de **citron vert**.

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Patate douce	1 x	200 g	1 x	400 g
Féta 7)	2 x	100 g	3 x	100 g
Épices fumées 15)	1 x	4 g	2 x	4 g
Oignon	1 x	80 g	1 x	80 g
Tomates	2 x	85 g	4 x	85 g
Citron vert 10)	½ x	50 g	1 x	50 g
Persil	1 x	10 g	1 x	20 g
Mayonnaise 3) 10)	2 x	20 ml	4 x	20 ml
Avocat	1 x	100 g	2 x	100 g
Tortillas 1)	1 x	250 g	1 x	500 g
Huile d'olive*		1 cs		2 cs
Sel*, poivre*	selon les goûts			

Les indications ci-dessus se rapportent à des quantités minimales.
 * Ingrédients à avoir chez soi.
 10) 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	100 g	PORTION
Valeur calorique	672 kJ/161 kcal	5207 kJ/1244 kcal
Graisse	9 g	63 g
- dont acides gras saturés	3 g	20 g
Glucides	18 g	133 g
- dont sucre	4 g	25 g
Protéines	5 g	33 g
Fibres	2 g	15 g
Sel	1 g	5 g

ALLERGÈNES
 1) blé 3) œuf 7) lait 10) moutarde 15) peut contenir des traces d'allergènes

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

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).



Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous : +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

Bon appétit!