



TACOS MIT KÜRBIS-OFENGEEMÜSE UND CHORIZO,

Limetten Crème fraîche light und Guacamole



HELLO AVOCADO

Eigentlich eine Frucht und dazu noch sehr fettreich, ist die Avocado dennoch sehr gesund und vielseitig.



Tortilla-Wraps



Hokkaido-Kürbis



Chorizo



Crème fraîche light



Limette



Gewürzmischung „HelloMexico“



Gurke



Avocado



Salatherz (Romana)



rote Zwiebel

6 30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

- Stufe 1

% Tag 1-5 kochen

Wasche **Obst** und **Gemüse** ab.
Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 grosse Schüssel** und **2 kleine Schüsseln**.



1 ZU BEGINN

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

Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden.

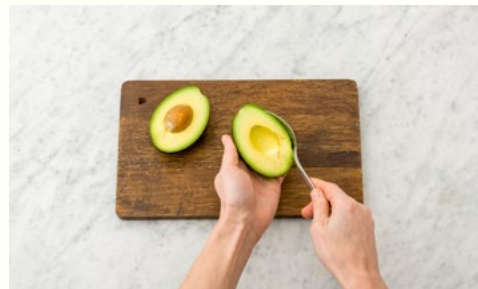
Chorizo in 1 cm kleine **Würfel** schneiden.

Kürbis halbieren und **Kerne** mit einem Löffel herauskratzen. **Kürbishälften** zuerst in ca. 2 cm breite Streifen und dann in **Würfel** schneiden.



2 GEMÜSE BACKEN

Kürbiswürfel, **Chorizowürfel** 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.



3 GUACAMOLE ZUBEREITEN

Schale der **Limette** abreiben. **Limette** in 6 Spalten schneiden.

Avocado halbieren, Stein entfernen und das **Fruchtfleisch** in eine kleine Schüssel geben und mithilfe einer Gabel grob zerdrücken.

Saft von 2 [4] **Limettenspalten** dazupressen mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



4 SALAT MARINIEREN

In einer grosse Schüssel **Saft** von 2 [4] **Limettenspalten** pressen. **Limettensaft** mit 1 EL [2 EL] **Crème fraîche light**, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.

Gurke nach Belieben schälen, längs halbieren und in Halbmondscheiben schneiden.

Salat in feine Streifen schneiden.

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



5 DIP VERRÜHREN

In einer kleinen Schüssel restlichen **Crème fraîche light** mit 1 TL [2 TL] **Limettenabrieb** glatt rühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

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



6 ANRICHTEN

Wraps auf Teller verteilen, **Guacamole** daraufstreichen, **Salat** und **Ofengemüse** darauf verteilen. Zum Schluss mit **Limetten Crème fraîche light** toppen und mit restlichen **Limettenspalten** geniessen.

En Guete!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
rote Zwiebel	1 x	80 g	2 x	80 g
Chorizo 5) 10)	1 x	75 g	2 x	75 g
Hokkaido Kürbis	1 x	400 g	1 x	800 g
Gewürzmischung „HelloMexico“	1 x	2 g	1 x	6 g
Limette	1 x	75 g	2 x	75 g
Avocado	1 x	144 g	2 x	144 g
Crème fraîche light 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Gurke	1 x	200 g	2 x	200 g
Salatherz (Romana)	1 x	170 g	2 x	170 g
Tortilla-Wraps 1) 8)	8 x	28 g	16 x	28 g
Olivenöl* für Schritt 2		1 EL		2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

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

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	455 kJ/109 kcal	3.276 kJ/783 kcal
Fett	5 g	39 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	7 g
Kohlenhydrate	11 g	79 g
- davon Zucker	3 g	19 g
Eiweiss	4 g	26 g
Salz	0 g	3 g

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 5) Milch 8) Sesamsamen
10) Sojabohnen

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



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



TACOS AU POTIMARRON AU FOUR ET AU CHORIZO,

avec de la crème fraîche légère au citron vert et du guacamole



HELLO AVOCAT

*Il s'agit en fait d'un fruit riche en matière grasse.
L'avocat est aussi bon pour la santé que polyvalent.*



Tortillas



Potimarron



Chorizo



Crème fraîche légère



Citron vert



Mélange d'épices
« HelloMexico »



Concombre



Avocat



Laitue romaine



Oignon rouge

6 **30 à 40** minutes (selon le nombre de personnes)

– Niveau **1**

% À préparer dans les **1 à 5** jours

C'EST PARTI

Laver les **fruits** et les **légumes**.

Pour réaliser cette recette, il vous faut **1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé**, **1 grand saladier** et **2 petits saladiers**.



1 POUR COMMENCER

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

Éplucher les oignons et émincer en rondelles fines.

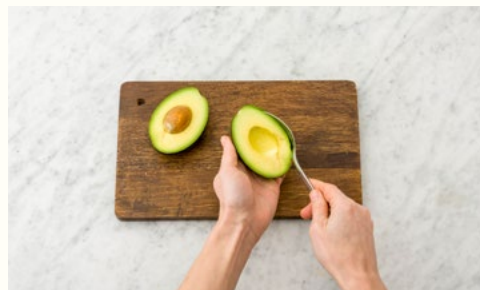
Couper le **chorizo** en petits **dés** d'1 cm.

Couper le potiron en deux et retirer les graines avec une cuillère. Débiter les moitiés de potiron en bandes d'env. 2 cm, puis en **dés**.



2 CUIRE LES LÉGUMES

Placer les dés de potimarron et de **chorizo** 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.



3 PRÉPARER LE GUACAMOLE

Râper le zeste du citron vert. Couper le citron vert en 6 tranches.

Couper l'avocat en deux, enlever le noyau et mettre la chair dans un petit saladier, puis l'écraser grossièrement avec une fourchette.

Ajouter le jus de 2 [4] tranches de citron vert, saler* et poivrer*.



4 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 fraîche légère**, du sel* et du poivre* afin d'obtenir une sauce.

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

Couper la laitue en bandes. Mélanger le concombre et la laitue à la vinaigrette et laisser mariner.



5 MÉLANGER LA SAUCE

Dans un petit bol, mélanger le reste de la **crème fraîche légère** 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 du potimarron.



6 DRESSER

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

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Oignon rouge	1 x	80 g	2 x	80 g
Chorizo 5) 10)	1 x	75 g	2 x	75 g
Potimarron	1 x	400 g	1 x	800 g
Mélange d'épices « HelloMexico »	1 x	2 g	1 x	6 g
Citron vert	1 x	75 g	2 x	75 g
Avocat	1 x	144 g	2 x	144 g
Crème fraîche légère 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Concombre	1 x	200 g	2 x	200 g
Laitue romaine	1 x	170 g	2 x	170 g
Wraps de tortillas 1) 8)	8 x	28 g	16 x	28 g
Huile d'olive* pour l'étape 2		1 cs		2 cs
Sel*, poivre*	selon les goûts			

* Ingrédients à toujours avoir chez soi [doubler les quantités pour 4 personnes].

🕒 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	455 kJ/109 kcal	3 276 kJ/783 kcal
Graisse	5 g	39 g
- dont acides gras saturés	1 g	7 g
Glucides	11 g	79 g
- dont sucre	3 g	19 g
Protéines	4 g	26 g
Sel	0 g	3 g

ALLERGÈNES

1) céréales contenant du gluten 5) lait

8) graines de sésame 10) soja

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

Bon appétit !

    #HelloFreshCH

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