

Würziger Tex-Mex-Salat in Taco-Bowl

mit scharfen Hirtenkäsewürfeln und Avocadodressing



HELLO AVOCADO

Eigentlich eine Frucht und dazu noch sehr fettreich, ist die Avocado dennoch sehr gesund und vielseitig. Neuester Trend: Avocado-Reis!



Tortilla-Wraps



Salatherz (Romana)



rote Zwiebel



Tomate



Avocado



Kidneybohnen



Limette



gemahlener Kumin



Knoblauchzehe



Petersilie



Hirtenkäse



Jalapeño



Gemüsemais

30 Minuten

Stufe 2

Veggie

Zeit sparen

Dieses Mal bekommen Deine Tortillas einen ganz besonderen Auftritt auf dem Esstisch – nämlich als knusprig gebackene Bowl. Bunt und lecker gefüllt mit **scharfen** Hirtenkäsewürfeln, Tomaten, Kidneybohnen und Mais isst Du so abwechslungsreich, feurig und gesund. Mit dem Avocadodressing als feines Extra holst Du Dir außerdem etwas exotisches Feeling in Deine Küche und auf den Teller. Lass es Dir schmecken!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Zum Kochen benötigst Du **1** hitzebeständige **große Schüssel**, ein **Backblech**, eine **Knoblauchpresse**, **1 kleine Schüssel**, ein **hohes Rührgefäß**, einen **Pürrierstab**, **Backpapier**, zwei **Backbleche**, **1 große Schüssel** und ein **Sieb**.



1 TACO-BOWL BACKEN

Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.

Für die **Taco-Bowl** eine hitzebeständige große Schüssel umgedreht auf ein Backblech legen und leicht einölen*.

Einen **Tortilla-Wrap** über den Schüsselboden stülpen und in 6 – 8 Min. knusprig backen. Anschließend etwas abkühlen lassen und dann vorsichtig von der Schüssel lösen.

Mit den übrigen **Tortilla-Wraps** wiederholen.

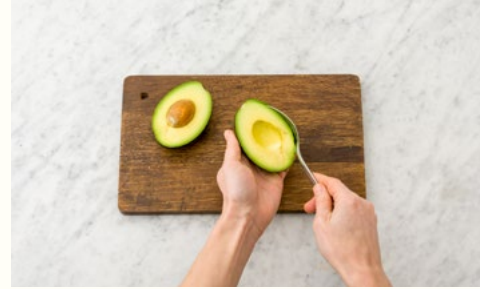


2 HIRTENKÄSE MARINIEREN

Knoblauch abziehen und in eine kleine Schüssel pressen. **Jalapeño** halbieren, fein würfeln und nach Geschmack (**scharf!**) zum **Knoblauch** geben. **Kumin**, **Olivenöl*** und nach Geschmack **Pfeffer*** dazugeben und alles gut verrühren.

Hirtenkäse in 1 cm große Würfel schneiden und in der **Marinade** ziehen lassen.

Währenddessen mit dem **Dressing** weitermachen.



3 FÜR DAS DRESSING

Avocado halbieren, Kern entfernen, **Fruchtfleisch** aus der Schale lösen und in ein hohes Rührgefäß geben.

Limette halbieren und **Saft** auspressen. 2 – 3 EL **Limettensaft**, **Wasser*** und **Öl*** zur **Avocado** geben.

Das Ganze mithilfe eines Pürierstabs zu einem **Dressing** mixen. Mit **Salz***, **Pfeffer*** und 1 Prise **Zucker*** abschmecken.

Petersilienblätter fein hacken und unter das **Dressing** rühren.



4 HIRTENKÄSE BACKEN

Marinierte **Hirtenkäsewürfel** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und ca. 10 Min. backen.



5 SALAT VORBEREITEN

Kidneybohnen und **Mais** in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser durchspülen, bis es klar hindurchläuft.

Salatherz in 1 cm breite Streifen schneiden.

Tomaten halbieren, Strunk entfernen und in 1 cm große Würfel schneiden.

Rote Zwiebel abziehen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.



6 ANRICHTEN

Salatstreifen, **Tomatenwürfel**, **Zwiebelstreifen**, **Mais** und **Kidneybohnen** in einer großen Schüssel mischen.

Salat auf **Taco-Bowls** aufteilen.

Dressing darüberträufeln und mit den **Hirtenkäsewürfeln** genießen.

★ **TIPP:** Wenn Dir rohe Zwiebeln zu scharf sind, Zwiebelstreifen in das Sieb geben und mit heißem Wasser überbrühen!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Tortilla-Wraps 1)	2	3	4
Knoblauchzehe ES	½ ☞	¾ ☞	1
Jalapeño	½ ☞	¾ ☞	1
gemahlener Kumin	2 g	2 g	4 g
Hirtenkäse 5)	100 g	150 g	200 g
Avocado (Hass)	1	1 (groß)	2
Limette BR MX	½ ☞	¾ ☞	1
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Kidneybohnen (Pkg.)	1	1½ ☞	2
Gemüsemais (Pkg.)	1	1	1 (groß)
Salatherz (Romana)	1	2	2
Tomate ES NL	2	3	4
rote Zwiebel DE	1	1	2
Öl*	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Olivenöl*	1 EL	1½ EL	2 EL
Wasser*	3 EL	4½ EL	6 EL
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	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.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 700 g)
Brennwert	347 kJ/83 kcal	2439 kJ/583 kcal
Fett	3 g	18 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	4 g
Kohlenhydrate	10 g	70 g
– davon Zucker	3 g	20 g
Eiweiß	4 g	27 g
Ballaststoffe	3 g	21 g
Salz	0 g	2 g

ALLERGENE

1) Weizen 5) Milch

URSPRUNGLÄNDER

BR: Brasilien, DE: Deutschland, ES: Spanien, MX: Mexiko

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

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at