



Tacos mit Kürbis-Ofengemüse und Chorizo

dazu Guacamole und Limettendip

Family Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 848 kcal • Tag 3 kochen

5



Tortilla-Wraps (klein)



Kürbis (Hokkaido)



Chorizo



saure Sahne



Limette, gewachst



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



Avocado



Salatherz (Romana)



rote Zwiebel



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 2 kleine Schüsseln,
1 Gemüseribe und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Tortilla-Wraps (klein) 15)	8	12	16
Kürbis (Hokkaido) DE NL EG	1	1	1
Chorizo 7)	120 g	200 g	240 g
saure Sahne 7)	100 g	150 g**	200 g
Limette, gewachst CO MX BR VN PE	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	2 g	4 g	6 g
Avocado CL PE MX KE CO MA ES IL TZ ZA	1	1	2
Salatherz (Romana) DE	1	1	2
rote Zwiebel DE NL EG	1	2	2

Öl* Angaben im Text

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. 640 g)
Brennwert	558 kJ/133 kcal	3549 kJ/848 kcal
Fett	7,65 g	48,72 g
– davon ges. Fettsäuren	2,30 g	14,67 g
Kohlenhydrate	11,47 g	72,99 g
– davon Zucker	2,88 g	18,30 g
Eiweiß	4,16 g	26,46 g
Salz	0,739 g	4,703 g

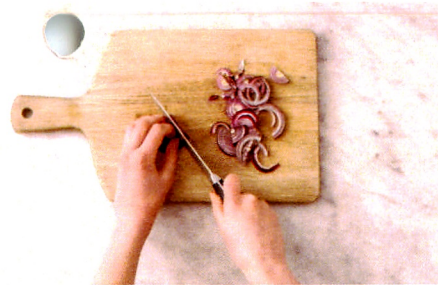
Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte
aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger
Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die
Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 7) Milch (einschließlich Laktose) 15) Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland CL: Chile PE: Peru MX: Mexiko
KE: Kenia CO: Kolumbien MA: Marokko ES: Spanien IL: Israel
TZ: Tansania ZA: Südafrika BR: Brasilien VN: Vietnam EG: Ägypten
NL: Niederlande

1



Zu Beginn

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

Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden.

Chorizo in ca. 1,5 cm kleine Würfel schneiden.

Kürbis halbieren, das Kerngehäuse mit einem Löffel
entfernen und **Kürbis** samt Schale in ca. 2 cm große
Kürbiswürfel schneiden.

2



Gemüse backen

Kürbiswürfel und **Zwiebelstreifen** auf ein mit
Backpapier belegtes Backblech geben.

Gewürzmischung „Hello Fiesta“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL]
Olivenöl*, **Salz*** und **Pfeffer*** darüber verteilen,
vermengen und im Backofen ca. 20 Min. backen, bis
der **Kürbis** weich ist.

Chorizowürfel in den letzten 10 Min. dazugeben.

3



Guacamole zubereiten

Limette heiß abwaschen und abreiben. **Limette** in
6 Spalten schneiden.

Avocado halbieren, Stein entfernen und das
Fruchtfleisch zusammen mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL]
saure Sahne in eine kleine Schüssel geben und
mithilfe einer Gabel grob zerdrücken.

Saft von 2 [3 | 4] **Limettenspalten** dazupressen, mit
Salz* und **Pfeffer*** abschmecken.

4



Salat marinieren

In einer großen Schüssel **Saft** von 2 [3 | 4]

Limettenspalten pressen.

Limettensaft mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **saure Sahne**,
Salz* und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.

Salat in feine Streifen schneiden und unter den
Dressing heben.

5



Dip verrühren

In einer kleinen Schüssel restliche **saure Sahne** mit
1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Limettenabrieb** glattrühren. 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** darauf
streichen, **Salat** und **Ofengemüse** darauf verteilen.
Zum Schluss mit **Limettendip** toppen und mit
restlichen **Limettenspalten** genießen.

Guten Appetit!

