

Asiatische Tacos mit Hähnchen & Avocado

Erdnussoße und Salat mit Sojadressing

15 Minuten • 4059 kJ/970 kcal • Tag 3 kochen

15

EXPRESS REZEPT



Tortilla-Wraps (klein)



Limette, gewachst



Avocado



Salatmischung



Frühlingszwiebel



Hähnchengeschnetzeltes



Erdnussbutter



gelbe Paprika



Erdnüsse



Sojasoße



Joghurt



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

Gut, im Haus zu haben

Zucker*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 große Schüssel und 2 kleine Schüsseln

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Tortilla-Wraps (klein) 15	8	12	16
Limette, gewachst CO MX BR GT ES VE VN AVOCADO CL PE MX KE ZW CO MA ES IL DO	1	2	2
Salatmischung	75 g	75 g	100 g
Frühlingszwiebel DE EG IT	1	1	2
Hähnchengeschnetzeltes	250 g	375 g	500 g
Erdnussbutter 1	50 g	75 g	100 g
gelbe Paprika NL BE ES	1	2	2
Erdnüsse 1	20 g	30 g	40 g
Sojasoße 11 15	25 ml	25 ml	50 ml
Joghurt 7	75 g	100 g	150 g
Zucker*, 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. 610 g)
Brennwert	667 kJ/159 kcal	4059 kJ/970 kcal
Fett	7,64 g	46,50 g
– davon ges. Fettsäuren	1,55 g	9,43 g
Kohlenhydrate	13,38 g	81,39 g
– davon Zucker	4,19 g	25,50 g
Eiweiß	8,79 g	53,51 g
Salz	0,650 g	3,956 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: **1** Erdnüsse **7** Milch (einschließlich Laktose) **11** Soja **15** Weizen

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

Ursprungsländer: **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **BR:** Brasilien **GT:** Guatemala **ES:** Spanien **VE:** Venezuela **VN:** Vietnam **CL:** Chile **PE:** Peru **KE:** Kenia **ZW:** Simbabwe **DO:** Dominikanische Republik **MA:** Marokko **IL:** Israel **ES:** Spanien **DE:** Deutschland **EG:** Ägypten **IT:** Italien **NL:** Niederlande **BE:** Belgien

1



2



3



Zu Beginn

Tortillas aus dem Kühlschrank nehmen.

Frühlingszwiebel in dünne Ringe schneiden.

Limette halbieren.

Für das **Sojadressing** in einer kleinen Schüssel **Frühlingszwiebelringe**, **Saft** von 1 [2 | 2] **Limettenhälfte**, **Sojasoße** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Zucker*** verrühren.

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen, **Paprikahälften** in dünne Streifen schneiden und in eine große Schüssel geben.

Fleisch braten

Für den **Dip** in einer zweiten kleinen Schüssel **Joghurt**, **Erdnussbutter** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Sojadressing** aus Schritt 1 verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tortillas in einer großen Pfanne ohne Fettzugabe für 2 Min. erwärmen und danach beiseitestellen.

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** in der selben großen Pfanne erhitzen und **Hähnchengeschnetzeltes** darin für 1 – 2 Min. scharf anbraten. Dann 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Sojadressing** aus Schritt 1 dazugeben, Hitze reduzieren und 2 – 3 Min. weiterbraten, bis das **Fleisch** durchgegart ist.

Salat zubereiten

Avocado halbieren, Stein entfernen und das **Fruchtfleisch** in die große Schüssel mit **Paprikastreifen** löffeln. **Salatmischung** und restliches **Sojadressing** aus Schritt 1 zugeben und vorsichtig vermengen. **Salat** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tortillas mit **Erdnussdip** bestreichen und mit **Salat** und **Hähnchen** belegen. Mit **Erdnüssen** und **Erdnussdip** toppen.

Tortillas mit restlichen **Limettenhälften** genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

