



TACOS MIT RINDERHACK UND HUMMUS

Avocado und Sriracha-Dip

**EXPRESS
REZEPT**



Hummus



Tortilla-Wraps



Sriracha Sauce



Schmand



schwarze Bohnen



Avocado



Salatmischung



Gurke



Limette



gemischtes Hackfleisch



Gewürzmischung
„HelloMexico“

15 Minuten

Stufe 1

Tag 1-2 kochen

Wasche **Gemüse** und **Obst** ab.
Zum Kochen benötigst Du **1 große Pfanne** und **1 Backblech** mit **Backpapier**.



1 ZU BEGINN

Tortillas auf Zimmertemperatur bringen.

Schwarze Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen und mit kaltem Wasser abspülen, bis es klar durchläuft.



2 DIP VERRÜHREN

Limette in 6 [6 | 12] Spalten schneiden. In einer großen Schüssel **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten** mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren



3 SALAT ZUBEREITEN

Gurke grob in eine große Schüssel reiben.

Avocado halbieren, Stein entfernen, **Fruchtfleisch** herauslösen und in Streifen schneiden.

Avocadostreifen zu der **Gurke** geben und vorsichtig vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



4 FLEISCH ANBRATEN

1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** in einer großen Pfanne erhitzen. **Hackfleisch** mit den Händen grob zerkleinern, mit den **schwarzen Bohnen** in die Pfanne geben und für 4 – 5 Min. scharf anbraten. **Gewürzmischung** zugeben. Umrühren und noch 1 Min. anbraten, bis das **Fleisch** durchgegart ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 DIP VERRÜHREN

Währenddessen in einer kleinen Schüssel **Schmand** und **Sriracha** (**Achtung: scharf!**) verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Tortillas mit **Hummus** bestreichen, mit **Salatmix**, **Gurke-Avocado-Salat** und **Bohnen-Hackfleisch-Mischung** belegen. Mit **Sriracha-Dip** toppen und mit restlichen **Zitronenspalten** genießen.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Hummus	70 g	100 g	140 g
Tortilla-Wraps 1) 8)	8	12	16
Sriracha Sauce	8 ml	12 ml	15 ml
Schmand 5)	150 g	225 g	300 g
schwarze Bohnen	1	1½	2
Avocado	1	1 (groß)	2
Salatmischung	50 g	75 g	100 g
Gurke	1	1	2
Limette	1	1	2
gemischtes Hackfleisch	300 g	450 g	600 g
Gewürzmischung „HelloMexico“	2 g	4 g	4 g
Öl* für Schritt 2 und 4	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
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. 750 g)
Brennwert	705 kJ/169 kcal	5.462 kJ/1.306 kcal
Fett	8,80 g	68,18 g
– davon ges. Fettsäuren	2,38 g	18,46 g
Kohlenhydrate	11,02 g	85,37 g
– davon Zucker	1,65 g	12,80 g
Eiweiß	7,10 g	54,97 g
Salz	0,428 g	3,312 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) Glutenhaltiges Getreide 5) Milch 8) Sesamsamen

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland

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

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!