



Mexikanische Grillplatte mit rauchigen Bouletten

Limetten-Hähnchen, Guacamole und Salsa

High Protein Thermomix hilft • 1691 kcal • Tag 2 kochen



Entdecke den neuen Weber Lumin Elektro-Grill

Gewinne 1 von 11 Lumin von Weber!

Bestelle 3 **Weber** Gerichte vom 5. Juni bis zum 23. Juli.

Es gelten die allgemeinen Teilnahmebedingungen

- Hähnchenbrustfilet
- gemischtes Hackfleisch
- Paprika multicolor
- Tomate
- rote Zwiebel
- Limette, gewachsen
- Avocado
- Schmand
- Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“
- Petersilie
- Tortilla-Wraps (klein)
- Gewürzmischung „Hello Fiesta“
- Schweinefilet



thermomix

35 [35 | 40] Min.

55 [55 | 60] Min.

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter und das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

Thermomix®, 3 große Schüsseln, 3 kleine Schüsseln und 1 Grill

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
gemischtes Hackfleisch	250 g	375 g	500 g
Paprika multicolor NL BE ES	2	3	4
Tomate NL ES BE PL MA	2	3	4
rote Zwiebel DE	1	1	2
Limette, gewachst BR MX PE VN CO	1	2	2
Avocado KE PE MA CO TZ ZA MX CL IL ES	1	2	2
Schmand 7)	100 g	200 g	200 g
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ 9)	3 g	4,5 g**	6 g
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Tortilla-Wraps (klein) 15)	8	12	16
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	2 g	4 g	4 g
Schweinefilet	250 g	375 g	500 g

**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.)

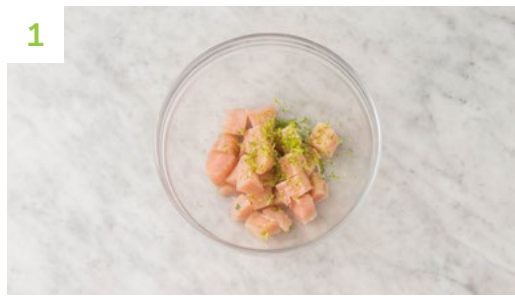
	100 g	Portion (ca. 1010 g)
Brennwert	698 kJ/167 kcal	7075 kJ/1691 kcal
Fett	10,95 g	110,94 g
– davon ges. Fettsäuren	2,82 g	28,58 g
Kohlenhydrate	7,45 g	75,46 g
– davon Zucker	2,26 g	22,87 g
Eiweiß	9,40 g	95,26 g
Salz	0,518 g	5,246 g

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) **9)** Senf **15)** Weizen

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

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



Fleisch marinieren

Limette heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale abreiben. **Limette** halbieren.

In einer großen Schüssel **Hähnchenfilets** mit **Limettenabrieb**, **Salz***, **Pfeffer*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** marinieren.

In einer zweiten großen Schüssel **Schweinefilets** mit „**Hello Fiesta**“, **Salz***, **Pfeffer*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** marinieren.



Guacamole & Kleinigkeiten

Avocado halbieren und **Fruchtfleisch** in den Mixtopf geben.

2 EL [3 EL | 4 EL] **Limettensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, **5 Sek./Stufe 8** zu einer **Creme** pürieren und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Schmand mit **Salz***, **Pfeffer*** und etwas **Limettensaft** verrühren.

Paprika halbieren und entkernen.

Paprikahälften in 3 – 4 Spalten schneiden.

Tipp: Schneide die **Paprika** nicht zu klein, damit sie nicht durch den Grillrost fallen.



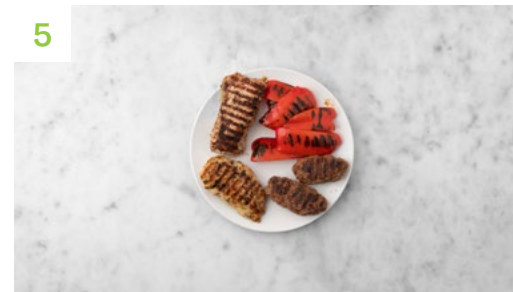
Für das Hackfleisch

Hackfleisch, „**Hello Smoky Paprika**“, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 5** mischen und in eine Schüssel umfüllen.

Aus der **Fleischmasse** 2 [3 | 4] längliche Rollen formen. Mixtopf spülen und trocknen.

Zwiebel abziehen und halbieren.

Petersilie in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.



Fleisch grillen

Fleisch auf den Grill geben und alles rundherum ca. 8 Min. anbraten, bis das **Schweinefleisch** leicht rosa ist und das **Hähnchen-** und **Hackfleisch** durchgegart ist.

Paprika auf dem Grill ca. 5 Min. rundherum grillen.

Tortillas auf dem Grill kurz erwärmen.

Tipp: Du kannst natürlich auch alles in einer Pfanne zubereiten, an der Garzeit ändert sich nichts.



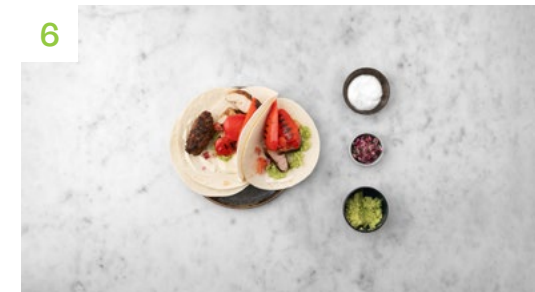
Für die Dips

Die Hälfte der **Zwiebel**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Limettensaft**, 20 g [30 g | 40 g] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Tomaten in 1 cm Würfel schneiden und in eine kleine Schüssel geben.

Restliche **Zwiebel** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in die Schüssel zu den **Tomaten** umfüllen.

Tomaten mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Limettensaft**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.



Anrichten

Schweinemedaillons dünn aufschneiden.

Fleisch auf Tellern anrichten und **Paprika**, **Tomatensalsa**, marinierte **Zwiebeln**, **Avocadodip** und **Schmand** dazu anrichten. **Gemüse** und **Fleisch** auf **Tortillas** verteilen und mit verschiedenen **Dips** und **Soßen** 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>

