

# Asia-Tacos mit Hähnchengeschnetzeltem & Avocado

## Erdnussoße und Salat mit Sojadressing

High Protein | Zeit Sparen | 15 – 25 Minuten • 1002 kcal • Tag 3 kochen

16



Hähnchengeschnetzeltes



Weizentortillas



Avocado



Paprika multicolor



Blattsalatsmischung



Frühlingszwiebel



Limette, gewachst



Erdnussbutter



Erdnüsse, gesalzen



Sojasoße



Naturjoghurt



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*, Zucker\*

## Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 große Schüssel und 2 kleine Schüsseln

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchengeschnetzeltes	250 g	375 g	500 g
Weizentortillas <b>15)</b>	200 g	300 g	400 g
Avocado <b>KE   PE   MA   CO   TZ   ZA   MX   CL   IL   ES</b>	1	2	2
Paprika multicolor <b>NL   BE   ES</b>	1	2	2
Blattsalatsmischung	75 g	100 g	150 g
Frühlingszwiebel <b>DE   NL   MA   EG</b>	1	1	2
Limette, gewachst <b>BR   MX   PE   VN   CO   GT</b>	1	2	2
Erdnussbutter <b>1)</b>	50 g	75 g	100 g
Erdnüsse, gesalzen <b>1)</b>	40 g	60 g	80 g
Sojasaße <b>11) 15)</b>	25 ml	25 ml	50 ml
Naturjoghurt <b>7)</b>	75 g	100 g	150 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. 590 g)
Brennwert	711 kJ/170 kcal	4192 kJ/1002 kcal
Fett	8,3 g	48,7 g
– davon ges. Fettsäuren	1,6 g	9,5 g
Kohlenhydrate	13,7 g	80,5 g
– davon Zucker	4,3 g	25,6 g
Eiweiß	9,4 g	55,1 g
Salz	0,7 g	4,12 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:** **DE:** Deutschland **KE:** Kenia **PE:** Peru **MA:** Marokko **CO:** Kolumbien **TZ:** Tansania **ZA:** Südafrika **MX:** Mexiko **CL:** Chile **IL:** Israel **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **EG:** Ägypten **BR:** Brasilien **VN:** Vietnam **GT:** Guatemala

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**, **Sojasaße** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Zucker\*** verrühren.

**Paprika** halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. **Paprika** in eine große Schüssel geben.

## Fleisch braten

In einer zweiten kleinen Schüssel **Joghurt**, **Erdnussbutter** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] vom **Sojadressing** verrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Tortillas** in einer großen, trockenen Pfanne 1 – 2 Min. erwärmen und herausnehmen.

In der Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Hähnchen** darin 1 – 2 Min. scharf anbraten.

1 EL [1,5 EL | 2 EL] vom **Sojadressing** dazugeben, Hitze reduzieren und 2 – 3 Min. weiterbraten, bis das **Fleisch** durchgegart ist.

## Salat zubereiten

**Avocado** halbieren, entkernen und das **Fruchtfleisch** in mundgerechte Stückchen in die große Schüssel mit den **Paprikastreifen** löffeln.

**Salatsmischung** und restliches **Sojadressing** zugeben und vorsichtig vermengen. **Salat** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Tortillas** mit etwas **Erdnussdip** bestreichen und mit **Salat** und **Hähnchen** belegen.

Mit **Erdnüssen** und **Erdnussdip** toppen und 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>

