

# Carnitas! Pulled Pork gefüllte Tacos mit Tomatensalsa und Avocado

Zeit Sparen 15 – 25 Minuten • 743 kcal • Tag 5 kochen

16



Pulled Pork



Weizentortillas



Avocado



Tomate



rote Zwiebel



Koriander



Minze



Limette, gewachst



Ketchup



Gewürzmischung  
„Hello Cajun“



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

# Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Pfeffer\*, Zucker\*, Öl\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 hohes Rührgefäß und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Pulled Pork <b>9</b>	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
Tomate <b>NL   ES   BE   PL   MA</b>	2	3	4
rote Zwiebel <b>DE</b>	1	1	2
Koriander/Minze	10 g	10 g	10 g
Limette, gewachst <b>BR   MX   PE   VN   CO   GT</b>	2	3	4
Ketchup <b>10</b>	25 g	50 g	50 g
Gewürzmischung „Hello Cajun“	4 g	6 g	8 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. 570 g)
Brennwert	548 kJ/131 kcal	3107 kJ/743 kcal
Fett	5,7 g	32,6 g
– davon ges. Fettsäuren	1,4 g	8,1 g
Kohlenhydrate	13 g	73,7 g
– davon Zucker	3,1 g	17,6 g
Eiweiß	6 g	34,1 g
Salz	0,69 g	3,91 g

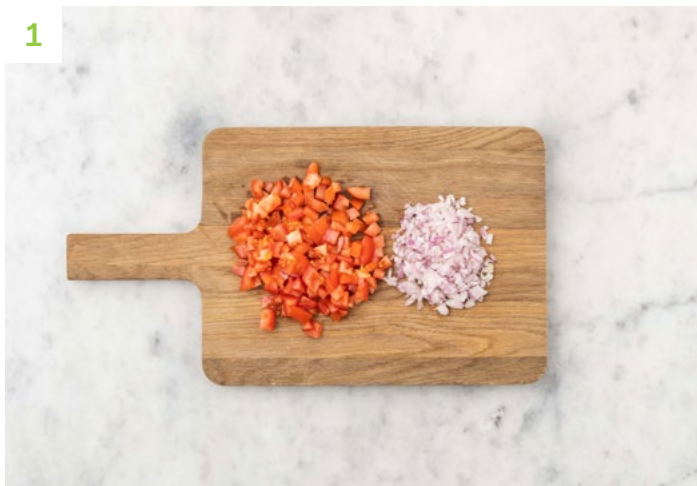
Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene:** **9** Senf **10** Sellerie **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 **PL:** Polen **BR:** Brasilien **VN:** Vietnam **GT:** Guatemala

1



2



3



## Tomatensalsa vorbereiten

**Tortillas** aus dem Kühlschrank nehmen und beiseitelegen.

**Limetten** vierteln.

**Tomaten** in 0,5 cm Würfel schneiden.

**Zwiebel** fein würfeln.

In einer kleinen Schüssel **Tomaten-** und **Zwiebelwürfel**, **Saft** aus 2 [3 | 4] **Limettenvierteln** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Zucker\*** vermengen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und marinieren lassen.

## Pulled Pork anbraten

In einem hohen Rührgefäß **Ketchup**, „**Hello Cajun**“, **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\*** verrühren.

In einer großen Pfanne **Tortillas** von jeder Seite 30 Sek. erhitzen, dann herausnehmen.

In der Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** auf mittlerer Hitze erhitzen, **Pulled Pork** zugeben und 2 – 3 Min. anbraten.

Mit der **Ketchup-Mischung** ablöschen und 1 – 2 Min. weiterköcheln. Pfanne vom Herd nehmen und beiseitestellen.

## Anrichten

**Avocado** halbieren, entkernen und in 1 cm Würfel schneiden.

**Koriander-** und **Minzeblätter** fein hacken.

**Tipp:** Wenn Du keinen Koriander magst, kannst Du diesen einfach weglassen.

**Tacos** auf Teller legen und das **Pulled Pork** darauf verteilen.

**Tomatensalsa** und **Avocado** darauf anrichten, mit gehackten **Kräutern** bestreuen und mit restlichen **Limettenspalten** servieren.

**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>

