

# BBQ Tacos mit Bio-Rinderhackfleisch & Gouda

Maissalat und Srirachadip

Zeit Sparen 15 – 25 Minuten • 1194 kcal • Tag 2 kochen

16



Weizentortillas



Mais



Mayonnaise



Sriracha Sauce



junger Gouda, gerieben



BBQ-Soße



Limette, gewachst



Blattsalatsmischung



Bio Rinderhackfleisch



Sahnejoghurt

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer\*, Öl\*, Salz\*

## Kochutensilien

1 große Schüssel und 2 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Weizentortillas <b>15)</b>	200 g	300 g	400 g
Mais	150 g	150 g	340 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	50 g	75 g	100 g
Sriracha Sauce	8 ml	16 ml	16 ml
junger Gouda, gerieben <b>7)</b>	50 g	75 g	100 g
BBQ-Soße <b>9) 10)</b>	20 ml	40 ml	40 ml
Limette, gewachst <b>BR   MX</b> <b>  ES   CO</b>	1	2	2
Blattsaladmischung	100 g	150 g	200 g
Bio Rinderhackfleisch	300 g	400 g	600 g
Sahnejoghurt <b>7)</b>	150 g	150 g	300 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. 560 g)
Brennwert	898 kJ/215 kcal	4996 kJ/1194 kcal
Fett	13,8 g	77,1 g
– davon ges. Fettsäuren	5 g	27,6 g
Kohlenhydrate	13,3 g	73,9 g
– davon Zucker	3,2 g	17,7 g
Eiweiß	8,5 g	47,4 g
Salz	0,86 g	4,79 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) **8)** Eier **9)** Senf **10)** Sellerie **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **ES:** Spanien **CO:** Kolumbien

1



2



3



## Kleine Vorbereitung

**Tortillas** auf Zimmertemperatur bringen.

**Mais** durch ein Sieb abgießen.

**Limette** vierteln.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt**, **Sriracha (Achtung: scharf!)**, **Mayonnaise** und **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten** vermischen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

## Fleisch anbraten

In einer großen Pfanne die **Tortillas** von beiden Seiten 1 – 2 Min. erhitzen. Danach herausnehmen und beiseitestellen.

In derselben Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Hackfleisch** darin 4 – 5 Min. scharf anbraten und dabei grob zerkleinern.

**Hackfleisch** mit **BBQ-Soße** ablöschen, umrühren und noch 1 Min. anbraten, bis das **Fleisch** durchgegart ist.

## Salat zubereiten

In einer großen Schüssel **Salatmix** mit **Mais** und der Hälfte des **Dips** verrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Tortillas** mit **Sriracha-Dip** bestreichen, mit **Salatmix**, **Hackfleisch** und **Gouda** belegen und mit restlichen **Limettenspalten** 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>

