

# Asia-Tacos mit Hähnchen, Avocado und Paprika

dazu Erdnusssoße

High Protein 15 – 25 Minuten • 962 kcal • Tag 3 kochen

36



Hähnchengeschnetzeltes



Weizentortillas



Avocado



Paprika multicolor



Salatherz (Romana)



Frühlingszwiebel



Limette, gewachst



Erdnussbutter



Erdnüsse, gesalzen



Naturjoghurt



Sojasoße



- 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 Schüssel, 1 große Pfanne und 2 kleine Schüssel

## 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>MX</b>   <b>MA</b>   <b>PE</b>   <b>KE</b>	1	2	2
<b>ES</b>			
Paprika multicolor <b>NL</b>   <b>BE</b>	1	2	2
<b>ES</b>			
Salatherz (Romana)	1	1	1
Frühlingszwiebel <b>DE</b>   <b>NL</b>			
<b>MA</b>   <b>EG</b>	1	1	2
Limette, gewachst <b>BR</b>   <b>MX</b>			
<b>ES</b>   <b>CO</b>   <b>VN</b>	1	2	2
Erdnussbutter <b>1)</b>	25 g	50 g	50 g
Erdnüsse, gesalzen <b>1)</b>	20 g	40 g	40 g
Naturjoghurt <b>7)</b>	75 g	100 g	150 g
Sojasoße <b>11)</b> <b>15)</b>	25 ml	25 ml	50 ml

\*\*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. 600 g)
Brennwert	671 kJ/160 kcal	4025 kJ/962 kcal
Fett	7,9 g	47,5 g
– davon ges. Fettsäuren	1,3 g	8 g
Kohlenhydrate	13 g	78,2 g
– davon Zucker	4 g	23,9 g
Eiweiß	8,4 g	50,2 g
Salz	0,68 g	4,09 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 **MX:** Mexiko **MA:** Marokko **PE:** Peru **KE:** Kenia **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **EG:** Ägypten **BR:** Brasilien **CO:** Kolumbien **VN:** Vietnam

1



2



3



## Zu Beginn

**Tortillas** aus dem Kühlschrank nehmen.

**Frühlingszwiebel** in dünne Ringe schneiden.

**Limette** halbieren.

In einer kleinen Schüssel **Frühlingszwiebelringe**, **Saft** von 1 [2 | 2] **Limettenhälfte**, **Sojasoße** 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 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 Streifen schneiden. **Avocadostreifen** zu der **Paprika** geben. Alles mit restlichem **Sojadressing** vermengen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

Vom **Romanasalat** 8 Blätter abzupfen.

**Tortillas** mit **Erdnussdip** bestreichen und mit je einem **Salatblatt**, **Paprikasalat** und **Hähnchen** belegen.

Mit **Erdnüssen** 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>

