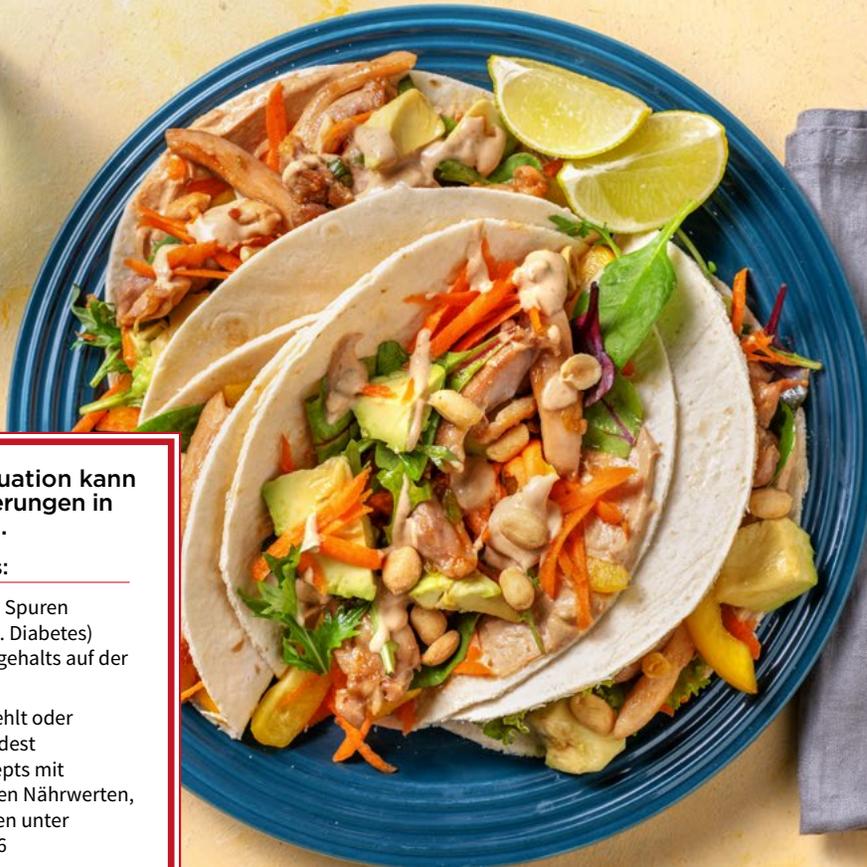




ASIATISCHE TACOS MIT HÄHNCHEN, Erdnussbutter und Sojadressing

EXPRESS REZEPT



Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter www.hellofresh.de/menus/2020-W26

Vielen Dank für Dein Verständnis!



Tortilla-Wraps (klein)



Limette (gewachst)



Avocado



Salatmischung



Frühlingszwiebel



Hähnchengeschnetzeltes



Erdnussbutter



gelbe Paprika



Erdnüsse



Karotte



Sojasoße



Joghurt

15 Minuten

Stufe 1

Tag 1-3 kochen

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
Wasche **Obst** und **Gemüse** ab.
Zum Kochen benötigst Du **1 große Schüssel**, **1 kleine Schüssel** und **1 große Pfanne**.



1 ZU BEGINN

Tortillas auf Zimmertemperatur bringen.
Frühlingszwiebel in dünne Ringe schneiden.
Limette halbieren.

In einer kleinen Schüssel **Saft** von 1 [2 | 2]
Limettenhälften mit 2 EL [3 EL | 4 EL]
Zucker* und **Sojasoße** verrühren.
Frühlingszwiebelringe darin
marinieren lassen.



4 FLEISCH BRATEN

1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** in
einer großen Pfanne erhitzen und
Hähnchengeschnetzeltes darin für 1 – 2 Min.
scharf anbraten. Dann 1 EL [1½ EL | 2 EL]
Sojadip dazugeben, Hitze reduzieren und
2 – 3 Min. weiterbraten, bis das **Fleisch**
durchgegart ist.



2 ERDNUSSDIP ZUBEREITEN

In einer kleinen Schüssel **Joghurt**,
Erdnussbutter und 1 EL [1½ EL | 2 EL]
Sojadressing aus Schritt 1 verrühren und mit
Salz* und **Pfeffer*** abschmecken.



5 SALAT ZUBEREITEN

Avocado halbieren, Stein entfernen, das
Fruchtfleisch in die große Schüssel löffeln.
Salatmischung und restliches **Dressing**
zugeben und vorsichtig vermengen. **Salat** mit
Salz* und **Pfeffer*** abschmecken.



3 GEMÜSE SCHNEIDEN

Karotte schälen und grob in eine große
Schüssel reiben.
Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen,
Paprikahälften in dünne Streifen schneiden
und in die Schüssel geben.



6 ANRICHTEN

Tortillas mit **Erdnussdip** bestreichen
und mit **Salat** und **Hähnchen** belegen. Mit
Erdnüssen und **Erdnussdip** toppen. **Tortillas**
mit restlichen **Limettenhälften** genießen.

Guten Appetit!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Tortilla-Wraps (klein) 1) 8)	8	12	16
Limette, gewachst BR MX	1	2	2
Avocado PE MX ZA	1 (groß)	2 (klein)	2 (groß)
Salatmischung	50 g	75 g	100 g
Frühlingszwiebel DE	1	1	2
Hähnchengeschnetzeltes	250 g	375 g	500 g
Erdnussbutter 9)	50 g	75 g	100 g
gelbe Paprika NL	1	1	2
Erdnüsse 9)	20 g	30 g	40 g
Karotte NL	2	3	4
Sojasoße 1) 10)	25 ml	25 ml	40 ml
Joghurt 5)	75 g	100 g	150 g
Zucker* für Schritt 1	2 EL	3 EL	4 EL
Öl* für Schritt 2 und 4	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.
🍷 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. 700 g)
Brennwert	607 kJ/145 kcal	4.362 kJ/1.043 kcal
Fett	6,58 g	47,28 g
- davon ges. Fettsäuren	1,28 g	9,17 g
Kohlenhydrate	13,26 g	95,24 g
- davon Zucker	4,73 g	33,98 g
Eiweiß	7,76 g	55,73 g
Salz	0,565 g	4,057 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) Glutenhaltiges Getreide 5) Milch 8) Sesamsamen 9) Erdnüsse 10) Soja

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland NL: Niederlande PE: Peru ZA: Südafrika BR: Brasilien MX: Mexiko

Diese Rezeptkarte ist recycelbar.