

# Asiatische Tacos mit Hähnchen und Avocado

## Erdnussoße und Salat mit Sojadressing

Zeit sparen Family 15 Minuten • 992 kcal • Tag 3 kochen

16



Tortilla-Wraps (klein)



Limette, gewachst



Avocado



Salatmischung



Frühlingszwiebel



Hähnchengeschnetzeltes



Erdnussbutter



gelbe Paprika



Erdnüsse



Sojasoße



Joghurt



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

Gut, im Haus zu haben

Zucker\*, Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 große Schüssel und 2 kleine Schüsseln

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Tortilla-Wraps (klein) <b>15</b>	8	12	16
Limette, gewachst <b>CO   MX   BR   VN   PE</b>	1	2	2
Avocado <b>CL   PE   MX   KE   CO   MA   ES   IL   TZ   ZA</b>	1	2	2
Salatmischung	75 g	75 g	100 g
Frühlingszwiebel <b>DE   EG   MA   IT</b>	1	1	2
Hähnchengeschnetzeltes	250 g	375 g	500 g
Erdnussbutter <b>1)</b>	50 g	75 g	100 g
gelbe Paprika <b>NL   ES</b>	1	2	2
Erdnüsse <b>1)</b>	40 g	60 g	80 g
Sojasoße <b>11) 15)</b>	25 ml	25 ml	50 ml
Joghurt <b>7)</b>	75 g	100 g	150 g
Zucker*, Öl*	Angaben im Text		
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. 590 g)
Brennwert	703 kJ/168 kcal	4152 kJ/992 kcal
Fett	8,22 g	48,51 g
– davon ges. Fettsäuren	1,60 g	9,46 g
Kohlenhydrate	13,65 g	80,60 g
– davon Zucker	4,22 g	24,91 g
Eiweiß	9,34 g	55,14 g
Salz	0,749 g	4,423 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 **CL:** Chile **PE:** Peru **MX:** Mexiko **KE:** Kenia **CO:** Kolumbien **MA:** Marokko **ES:** Spanien **IL:** Israel **TZ:** Tansania **ZA:** Südafrika **BR:** Brasilien **VN:** Vietnam **EG:** Ägypten **IT:** Italien **NL:** Niederlande

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**, **Soft** von 1 [2 | 2] **Limettenhälfte**, **Sojasoße** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Zucker\*** verrühren.

**Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen, **Paprikahälften** in dünne Streifen schneiden und in eine große Schüssel geben.

## Fleisch braten

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

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

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

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

## Salat zubereiten

**Avocado** halbieren, Stein entfernen und das **Fruchtfleisch** in die große Schüssel mit den **Paprikastreifen** löffeln.

**Salatmischung** und restliches **Sojadressing** aus Schritt 1 zugeben und vorsichtig vermengen. **Salat** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Tortillas** mit **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>

