

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) 15	8	12	16
Limette, gewachst CO MX BR VN PE	1	2	2
Avocado CL PE MX KE CO MA ES IL TZ ZA	1	2	2
Salatmischung	75 g	75 g	100 g
Frühlingszwiebel DE EG MA IT	1	1	2
Hähnchengeschnetzeltes	250 g	375 g	500 g
Erdnussbutter 1)	50 g	75 g	100 g
gelbe Paprika NL ES	1	2	2
Erdnüsse 1)	40 g	60 g	80 g
Sojasoße 11) 15)	25 ml	25 ml	50 ml
Joghurt 7)	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>

