

Carnitas! Pulled Pork gefüllte Tacos mit Tomatensalsa und Avocado

Zeit sparen 15 Minuten • 3341 kJ/799 kcal • Tag 5 kochen

15

EXPRESS REZEPT



Weizentortillas



Pulled Pork



Avocado



Ketchup



Gewürzmischung „Hello Cajun“



Limette, gewachst



Tomate



rote Zwiebel



Koriander



Minze



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

Gut, im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*, Wasser*

Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 hohes Rührgefäß und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Weizentortillas 15)	8	12	16
Pulled Pork 9)	250 g	375 g	500 g
Avocado CL PE MX KE ZW CO MA ES IL DO	1	1	2
Ketchup 10)	17 ml	25 ml**	34 ml
Gewürzmischung „Hello Cajun“	4 g	6 g	8 g
Limette, gewachst CO MX BR GT ES VE VN	2	3	4
Tomate NL ES MA BE	2	3	4
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Koriander/Minze	10 g	10 g	10 g
Öl*, Zucker*, Wasser*	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. 560 g)
Brennwert	591 kJ/141 kcal	3341 kJ/799 kcal
Fett	7,09 g	40,04 g
– davon ges. Fettsäuren	1,98 g	11,19 g
Kohlenhydrate	12,79 g	72,26 g
– davon Zucker	3,44 g	19,45 g
Eiweiß	5,82 g	32,86 g
Salz	0,766 g	4,328 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: **9)** Senf **10)** Sellerie **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **CL:** Chile **PE:** Peru **KE:** Kenia **MX:** Mexiko **CO:** Kolumbien **MA:** Marokko **IL:** Israel **ES:** Spanien **BR:** Brasilien **GT:** Guatemala **VN:** Vietnam **BE:** Belgien **EG:** Ägypten **ZW:** Simbabwe **VE:** Venezuela **NL:** Niederlande **DO:** Dominikanische Republik

1



2



3



Tomatensalsa vorbereiten

Tortillas aus dem Kühlschrank nehmen und beiseite legen.

Limetten vierteln.

Tomaten halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in 0,5 cm große Würfel schneiden.

Zwiebel halbieren, abziehen und kleinwürfeln.

Tomaten- und **Zwiebelwürfel** in eine kleine Schüssel geben, **Saft** aus 2 [3 | 4] **Limettenvierteln** dazupressen, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Zucker*** hinzugeben und gut vermischen.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und marinieren lassen.

Pulled Pork anbraten

In ein hohes Rührgefäß **Ketchup**, **Gewürzmischung „Hello Cajun“**, **Saft** aus 2 [3 | 4] **Limettenvierteln** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** zu einer **Soße** zusammenrühren.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen, **Pulled Pork** zugeben und 2 – 3 Min. anbraten.

Mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen und 1 – 2 Min. weiter erhitzen, bis die **Soße** etwas eindickt. Pfanne vom Herd nehmen und beiseitestellen.

Anrichten

Avocado halbieren, Stein entfernen, Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und in 1 cm große Würfel schneiden.

Blätter vom **Koriander** und der **Minze** von den Stielen abzupfen und fein hacken.

Tipps: Wenn Du keinen Koriander magst, kannst Du diesen einfach weglassen.

Tacos auf Teller verteilen und jeweils mit einem Achtel des **Pulled Porks** belegen. **Tomatensalsa** und **Avocadowürfel** darauf anrichten, mit gehacktem **Koriander** sowie **Minze** bestreuen und mit restlichen **Limettenspalten** servieren.

Guten Appetit!