

# Plantain Tacos! Frittierte Kochbanane mit Mango-Gurken-Salsa und Limetten-Aioli

Vegan 30 – 40 Minuten • 3618 kJ/865 kcal • Tag 5 kochen

33



Kochbanane



Weizentortillas



vegane Mayonnaise



Knoblauchzehe



Limette, ungewachst



Gewürzmischung  
„Hello Patatas“



Gurke



Mango



Frühlingszwiebel



Koriander



rote Chilischote



Salatherz (Romana)



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

Gut im Haus zu haben

Öl\*, Olivenöl\*, Pfeffer\*, Salz\*, Zucker\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel und 1 Gemüsereibe

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Kochbanane <b>CO</b>   <b>CR</b>	250 g	500 g	500 g
Weizentortillas ( <b>15</b> )	8	12	16
vegane Mayonnaise	50 g	75 g	100 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Limette, ungewaschen <b>VN</b>   <b>CO</b>	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	8 g
Gurke <b>NL</b>   <b>BE</b>   <b>GR</b>   <b>ES</b>	0,5**	0,75**	1
Mango <b>BR</b>   <b>DO</b>   <b>PE</b>	1	1	2
Frühlingszwiebel <b>DE</b>	1	2	2
Koriander	10 g	10 g	10 g
rote Chilischote <b>NL</b>   <b>MA</b>   <b>ES</b>	1	1	2
Salatherz (Romana) <b>DE</b>	0,5**	0,75**	1
Öl*, Olivenöl*, Zucker*	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	617 kJ/147 kcal	3618 kJ/865 kcal
Fett	6,37 g	37,38 g
– davon ges. Fettsäuren	0,80 g	4,71 g
Kohlenhydrate	19,45 g	114,08 g
– davon Zucker	5,92 g	34,71 g
Eiweiß	2,14 g	12,57 g
Salz	0,477 g	2,796 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: 15** Weizen

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

**Ursprungsländer: DE:** Deutschland **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko

**BR:** Brasilien **VN:** Vietnam **NL:** Niederlande **BE:** Belgien

**ES:** Spanien **GR:** Griechenland **DO:** Dominikanische Republik

**CR:** Costa Rica **MA:** Marokko



## Kleine Vorbereitung

**Limette** heiß abwaschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der **Limettenschale** fein abreiben. **Limette** in 6 Spalten schneiden.

**Koriander** mit Stielen fein hacken.

**Chili** (**Achtung: scharf!**) halbieren, nach Belieben entkernen und **Chili** fein hacken.

**Frühlingszwiebel** diagonal in feine Ringe schneiden.

**Knoblauch** abziehen.



## Dips & Dressing

In einer kleinen Schüssel **Soft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten**, **vegane Mayonnaise**, **Limettenabrieb**, **Salz\***, **Pfeffer\*** und eine Prise **Zucker\*** zu einem **Dip** verrühren.

In einer großen Schüssel den **Soft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten**, gehackten **Chili**, **Frühlingszwiebel**, **Koriander**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** verrühren.

Jeweils die Hälfte des **Knoblauchs** in die beiden Schüsseln pressen.



## Mango würfeln

Die halbe [**drei Viertel** | **ganze**] **Gurke** längs vierteln und in 1 cm große Würfel schneiden.

**Mango** schälen, vom Stein schneiden und in 1 cm große Würfel schneiden.

**Mango** und **Gurke** in die Schüssel zum **Dressing** geben und gut vermengen.

**Salatherz** halbieren, Strunk entfernen und die Hälfte [**drei Viertel** | **ganzes**] **Salatherz** in feine Streifen schneiden.



## Kochbanane schälen

Beide Enden der **Kochbananen** abschneiden, die Schale entlang der **Banane** vorsichtig einritzen, dabei nicht zu tief in die **Banane** hineinschneiden.

Die Schale mithilfe des Messers und der Finger vorsichtig abziehen.

**Kochbanane** diagonal in 0,2 cm dünne Scheiben schneiden.



## Kochbanane braten

In einer großen Pfanne ohne weitere Fettzugabe **Mini-Tortillas** für 1 – 2 Min. erhitzen. Danach beiseite stellen.

In derselben großen Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl\*** erhitzen und darin die **Kochbananenscheiben** für 4 – 6 Min. anbraten, bis sie goldbraun sind.

**Tipp:** Ob die Bananen fertig sind, siehst Du daran, dass sie etwas glasig werden.

**Gewürzmischung „Hello Patatas“** in die Pfanne geben und gut vermengen, bis alle **Kochbananenscheiben** gleichmäßig bedeckt sind.



## Anrichten

**Mini-Tortillas** auf Teller verteilen, **Limetten-Aioli** gleichmäßig darauf verteilen und mit **Salatstreifen** belegen. **Kochbananenscheiben** darauf verteilen und mit **Gurken-Mango-Salsa** toppen.

Restliche **Salsa** dazu reichen.

## Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

Für mehr Essensfreu(n)de:  
Lade Deine Freunde jetzt mit  
einem frischen Einstiegsrabatt von  
mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

