



TACOS MIT HACKFLEISCH UND HUMMUS

Avocado und Sriracha-Dip

**EXPRESS
REZEPT**



Hummus



Tortilla-Wraps



Sriracha Sauce



saure Sahne



schwarze Bohnen



Avocado



Salatmischung



Gurke



Limette



gemischtes Hackfleisch



Gewürzmischung
„HelloMexico“

15 Minuten

Stufe 1

Tag 1-2 kochen

Wasche **Gemüse** und **Obst** ab.
Zum Kochen benötigst Du **1 große Pfanne**, **1 kleine Schüssel** und **1 große Schüssel**.



1 ZU BEGINN

Tortillas auf Zimmertemperatur bringen.

Schwarze Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen und mit kaltem Wasser abspülen, bis es klar durchläuft.



2 DRESSING ZUBEREITEN

Limette in 6 [6 | 12] Spalten schneiden.

In einer großen Schüssel **Soft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten** mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren



3 SALAT ZUBEREITEN

Gurke grob zum **Dressing** in die große Schüssel reiben.

Avocado halbieren, Stein entfernen, **Fruchtfleisch** herauslösen und in Streifen schneiden. **Avocadostreifen** zu der **Gurke** geben und vorsichtig vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



4 FLEISCH ANBRATEN

1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** in einer großen Pfanne erhitzen. **Hackfleisch** mit den Händen grob zerkleinern, mit den **schwarzen Bohnen** in die Pfanne geben und für 4 – 5 Min. scharf anbraten. **Gewürzmischung** zugeben. Umrühren und noch 1 Min. anbraten, bis das **Fleisch** durchgegart ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 DIP VERRÜHREN

Währenddessen in einer kleinen Schüssel **saure Sahne** und **Sriracha** (**Achtung: scharf!**) verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Tortillas mit **Hummus** bestreichen, mit **Salatmix**, **Gurke-Avocado-Salat** und **Bohnen-Hackfleisch-Mischung** belegen. Mit **Sriracha-Dip** toppen und mit restlichen **Zitronenspalten** genießen.

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Hummus	70 g	100 g	140 g
Tortilla-Wraps 1) 8)	8	12	16
Sriracha Sauce 11)	8 ml	12 ml	15 ml
saure Sahne 5)	150 g	225 g	300 g
schwarze Bohnen	1	1½	2
Avocado	1	1 (groß)	2
Salatmischung	50 g	75 g	100 g
Gurke	1	1	2
Limette	1	1	2
gemischtes Hackfleisch	300 g	450 g	600 g
Gewürzmischung „HelloMexico“	2 g	4 g	4 g
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. 800 g)
Brennwert	663 kJ/158 kcal	5.364 kJ/1.282 kcal
Fett	8,99 g	72,81 g
– davon ges. Fettsäuren	2,81 g	22,71 g
Kohlenhydrate	10,97 g	88,79 g
– davon Zucker	1,69 g	13,67 g
Eiweiß	7,14 g	57,76 g
Salz	0,657 g	5,315 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
- 11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59
kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005
kundenservice@hellofresh.at