

Tacos mit Hackfleisch und Hummus

Avocado und Sriracha-Dip

Zeit sparen 15 Minuten • 1222 kcal • Tag 2 kochen

16



Hummus



Tortilla-Wraps (klein)



Sriracha Sauce



saure Sahne



schwarze Bohnen



Avocado



Pflücksalat



Limette, gewachst



gemischtes Hackfleisch



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



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

Gut, im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hummus 3)	140 g	210 g	280 g
Tortilla-Wraps (klein) 15)	8	12	16
Sriracha Sauce	8 ml	8 ml	15 ml
saure Sahne 7)	100 g	150 g**	200 g
schwarze Bohnen	1	1,5**	2
Avocado CL PE MX KE CO MA ES IL TZ ZA	1	1	2
Pflücksalat	75 g	100 g	100 g
Limette, gewachst CO MX BR VN PE	1	1	2
gemischtes Hackfleisch	250 g	375 g	500 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	2 g	4 g	4 g
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. 700 g)
Brennwert	732 kJ/175 kcal	5112 kJ/1222 kcal
Fett	10,14 g	70,80 g
– davon ges. Fettsäuren	2,93 g	20,43 g
Kohlenhydrate	11,98 g	83,65 g
– davon Zucker	1,37 g	9,55 g
Eiweiß	7,61 g	53,15 g
Salz	0,792 g	5,530 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: 3) Sesamsamen **7)** Milch (einschließlich Laktose) **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **CL:** Chile **PE:** Peru **MX:** Mexiko **KE:** Kenia **CO:** Kolumbien **MA:** Marokko **ES:** Spanien **IL:** Israel **TZ:** Tansania **ZA:** Südafrika **BR:** Brasilien **VN:** Vietnam

1



2



3



Dressing zubereiten

Tortillas auf Zimmertemperatur bringen.

Schwarze Bohnen in einem Sieb mit kaltem **Wasser** abspülen.

Limette in 6 [6 | 12] Spalten schneiden.

In einer großen Schüssel **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.

Salat zubereiten

Salat zum **Dressing** in die Schüssel geben.

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

In einer großen Pfanne **Tortillas** von beiden Seiten kurz erhitzen, danach beiseite stellen.

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** in der Pfanne erhitzen.

Hackfleisch für 3 – 4 Min. krümelig anbraten.

Schwarze Bohnen und **Gewürzmischung** zugeben, gut vermengen und weitere 1 – 2 Min. anbraten, bis das **Fleisch** durchgegart ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Dip verrühren

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

Tortillas mit **Hummus** bestreichen und mit **Avocado-Salat** und **Bohnen-Hackfleisch-Mischung** belegen.

Mit **Srirachadip** toppen und mit restlichen **Limettenspalten** 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>

