

# Vegan Carnitas! Hot Pulled Mushroom Tacos mit Limetten-Mayonnaise und Avocado

Vegan Thermomix hilft • 719 kcal • Tag 3 kochen



Weizentortillas



vegane Mayonnaise



Limette, ungewachst



Avocado



Baby-Kräuterseitlinge



Tomatenmark



Gemüsebrühe



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



Salatherz (Romana)



rote Zwiebel



grüne Chilischote



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

**thermomix**

⚡ 30 [30 | 35] Min.

🕒 35 [35 | 40] Min.

**Gut im Haus zu haben**

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



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Weizentortillas <b>15)</b>	8	12	16
vegane Mayonnaise	25 g	50 g	50 g
Limette, ungewachst <b>VN</b>   <b>BR</b>   <b>CO</b>   <b>MX</b>	1	1	2
Avocado <b>MX</b>   <b>CL</b>   <b>KE</b>   <b>ZW</b>   <b>CO</b>   <b>MA</b>   <b>ES</b>   <b>IL</b>   <b>PE</b>   <b>DO</b>	1	1	2
Baby-Kräuterseitlinge	150 g	200 g	300 g
Tomatenmark	23 g**	45 g**	70 g
Gemüsebrühe <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	2 g	4 g	4 g
Salatherz (Romana) <b>DE</b>	1	1	2
rote Zwiebel <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>EG</b>	1	2	2
grüne Chilischote <b>NL</b>   <b>MA</b>   <b>ES</b>	1	1	2
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. 450 g)
Brennwert	672 kJ/160 kcal	3009 kJ/719 kcal
Fett	9,35 g	41,90 g
– davon ges. Fettsäuren	1,37 g	6,13 g
Kohlenhydrate	15,13 g	67,78 g
– davon Zucker	3,21 g	14,40 g
Eiweiß	3,35 g	14,99 g
Salz	0,654 g	2,932 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:** **10)** Sellerie **15)** Weizen

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

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



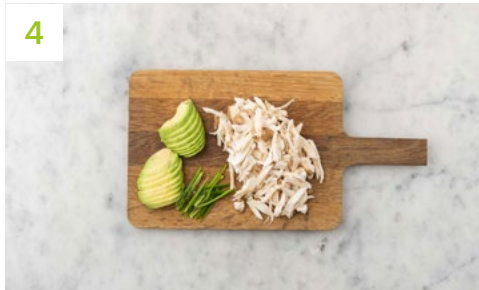
## Zwiebeln marinieren

**Limette** heiß abwaschen, **Limettenschale** abreiben und **Limette** in 4 [4 | 8] Spalten schneiden.

**Salatherz** halbieren, Strunk entfernen und in sehr feine Streifen schneiden.

**Zwiebel** abziehen und halbieren. Ein Viertel der **Zwiebel** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

**Saft** von 1 [1,5 | 2] **Limettenspalte**, 15 g [20 g | 25 g] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. **Zwiebeln** in eine Schüssel umfüllen, **Salatstreifen** zugeben, aber noch nicht unterheben.



## Kleinigkeiten

**Avocado** halbieren, Stein entfernen, **Fruchtfleisch** herauslösen und in dünne Streifen schneiden.

Grüne **Chilischote** längs halbieren, nach Belieben entkernen (**Achtung: scharf!**) und in feine Streifen schneiden.

**Baby-Kräuterseitlinge** mithilfe von zwei Gabeln zerrupfen.

### 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.



## Soße vorbereiten

Restliche **Zwiebel** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [10 g | 15 g] **Öl\*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Ein Drittel des **Tomatenmarks**, **Gewürzmischung** „Hello Fiesta“ und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker\*** zugeben und **2 Min./100 °C/Stufe 1** dünsten.

100 g [150 g | 200 g] **Wasser\*** und **Gemüsebrühe** zugeben und **10 Sek./Stufe 3** vermischen.



## Pilze anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. Zerrupfte **Kräuterseitlinge** hinzugeben und für 3 – 4 Min. scharf anbraten.

Mit der vorbereiteten **Soße** aus dem Mixtopf ablöschen und für 1 weitere Minute braten, bis die **Soße** eingedickt ist.

Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Crème vorbereiten

In einer kleinen Schüssel vegane **Mayonnaise** zusammen mit 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Limettenabrieb**, 1 Prise **Zucker\***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einer **Crème** verrühren.

**Tipps:** Wenn die **Crème** noch zu dickflüssig ist, kannst du Teelöffelweise **Wasser\*** hinzugeben.



## Anrichten

**Tacos** in der Mikrowelle oder in einer Pfanne für 30 Sek. erwärmen.

**Salat** mit dem **Dressing** vermengen.

**Füllungen** und **Toppings** auf die **Tacos** aufteilen, mit der **Crème** beträufeln und mit **Limettenspalten** servieren.

## Guten Appetit!

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

