

Vegan Carnitas! Pulled Portobello Tacos mit Limetten-Mayonnaise, Avocado und Salat

Vegan 30 – 40 Minuten • 808 kcal • Tag 3 kochen



Weizentortillas



Portobello-Pilze



Avocado



vegane Mayonnaise



Limette, ungewachst



rote Peperoncini



Gewürzmischung
„Hello Fiesta“



Salatherz (Romana)



Tomaten



rote Zwiebel



Tomatenmark



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Zucker*, Öl*, Pfeffer*, Gemüsebouillonpulver*

Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne, 1 kleine Schüssel, Gemüseraffel, Messbecher und 1 grosse Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Weizentortillas (15)	8 x 25 g	16 x 25 g
Portobello-Pilze	1 x 150 g	1 x 300 g
Avocado	1 x 144 g	2 x 144 g
vegane Mayonnaise	2 x 25 g	4 x 25 g
Limette, ungewachst	1 x 75 g**	1 x 75 g
rote Peperoncini	1 x 15 g	2 x 15 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	1 x 2 g	1 x 4 g
Salatherz (Romana)	1 x 170 g	2 x 170 g
Tomaten	1 x 100 g	2 x 100 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Tomatenmark	0.5 x 70 g**	1 x 70 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

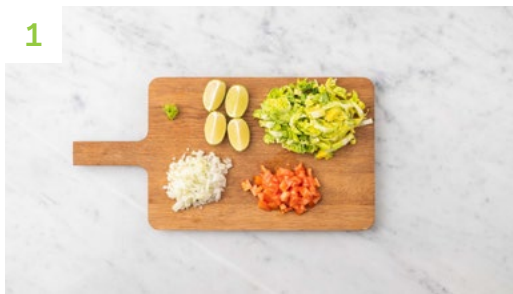
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 530 g)
Brennwert	638 kJ/ 152 kcal	3380 kJ/ 808 kcal
Fett	9.6 g	50.7 g
- davon ges. Fettsäuren	1.3 g	6.8 g
Kohlenhydrate	13 g	69.2 g
- davon Zucker	3 g	15.9 g
Eiweiss	3.1 g	16.2 g
Salz	0.41 g	2.18 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!)



Vorbereitungen

Zwiebel halbieren und in feine Würfel schneiden.

Tomate in 1 cm Würfel schneiden.

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

Limette heiss abwaschen, **Limettenschale** abraffeln und **Limette** in 4 [8] Spalten schneiden.



Zwiebel marinieren

In einer grossen Schüssel **Saft** von 1 [2] **Limettenspalte** zusammen mit 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.

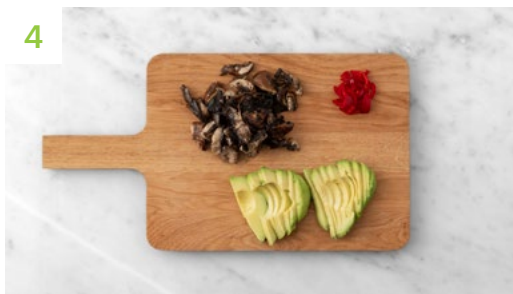
Ein Viertel der **Zwiebelwürfel** hinzugeben, dann die **Salatstreifen** und **Tomatenwürfel** hinzufügen, aber noch nicht umrühren.



Dip vorbereiten

In einer kleinen Schüssel die **vegane Mayonnaise** zusammen mit 1 TL [2 TL] **Limettenabrieb**, 1 Prise **Zucker***, 1 EL [2 EL] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einer **Dip** verrühren.

Tipp: Wenn der Dip noch zu dickflüssig ist, kannst Du teelöffelweise **Wasser*** hinzugeben.



Pilze vorbereiten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Portobello Pilze** darin 4 – 5 Min. unter Wenden anbraten. Währenddessen **Avocado** halbieren, Stein entfernen und das **Fruchtfleisch** in dünne Streifen schneiden. **Peperoncini** längs halbieren, entkernen (**Achtung: scharf!**) und in feine Streifen schneiden.

Aus 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** und 100 ml [200 ml] **Wasser*** eine **Gemüsebouillon** zubereiten.

Pilze aus der Bratpfanne nehmen und mithilfe von zwei Gabeln zerrupfen.

Peperoncini

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

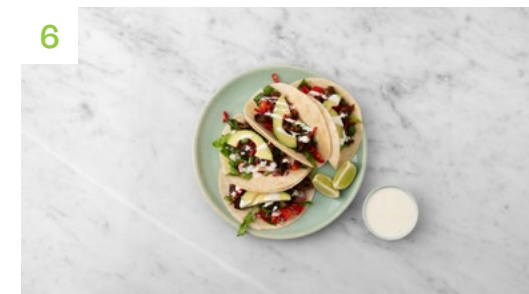


Pilze anbraten

In der grossen Bratpfanne erneut 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. Restliche **Zwiebeln** und gezupfte **Portobello Pilze** hinzugeben und 2 – 3 Min. scharf anbraten.

Tomatenmark, „Hello Fiesta“ und 1 TL [2 TL] **Zucker*** hinzugeben und 1 weitere Min. anbraten.

Mit der **Gemüsebouillon** ablöschen und 1 weitere Min. anbraten, bis die **Sauce** eingedickt ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Tacos in der Mikrowelle oder in einer Bratpfanne 30 Sek. erwärmen.

Salat mit dem **Dressing** vermengen.

Füllungen und **Toppings** auf die Tacos verteilen, mit **Dip** beträufeln und mit restlichen **Limettenspalten** servieren.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!



Vegan carnitas! Pulled portobello tacos with lime mayonnaise, avocado and salad

Vegan 30–40 minutes • 808 kcal • Cook on day 3



Wheat tortillas



Portobello mushrooms



Avocado



Vegan mayonnaise



Unwaxed lime



Red peperoncini



“Hello Fiesta” spice mix



Romaine lettuce heart



Tomatoes



Red onion



Tomato purée

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Salt*, sugar*, oil*, pepper*, vegetable stock powder*

Cooking utensils

1 large frying pan, 1 small bowl, vegetable grater, measuring jug and 1 large bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Wheat tortillas 15	8 x	25 g	16 x	25 g
Portobello mushrooms	1 x	150 g	1 x	300 g
Avocado	1 x	144 g	2 x	144 g
Vegan mayonnaise	2 x	25 g	4 x	25 g
Unwaxed lime	1 x	75 g**	1 x	75 g
Red peperoncini	1 x	15 g	2 x	15 g
“Hello Fiesta” spice mix	1 x	2 g	1 x	4 g
Romaine lettuce heart	1 x	170 g	2 x	170 g
Tomatoes	1 x	100 g	2 x	100 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Tomato purée	0.5 x	70 g**	1 x	70 g

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 530 g)
Calories	638 kJ/152 kcal	3380 kJ/808 kcal
Fat	9.6 g	50.7 g
– of which saturated fats	1.3 g	6.8 g
Carbohydrate	13 g	69.2 g
– of which sugar	3 g	15.9 g
Protein	3.1 g	16.2 g
Salt	0.41 g	2.18 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: 15 Wheat

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



Preparations

Peel and finely dice the onion.

Cut the tomatoes into 1 cm cubes.

Cut the lettuce heart in half, remove the stalk, then slice the lettuce thinly.

Wash the lime with hot water, zest it and cut it into 4 [8] wedges.



Marinate the onion

In a large bowl, mix the juice of 1 [2] lime wedges with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, salt* and pepper* to make a dressing.

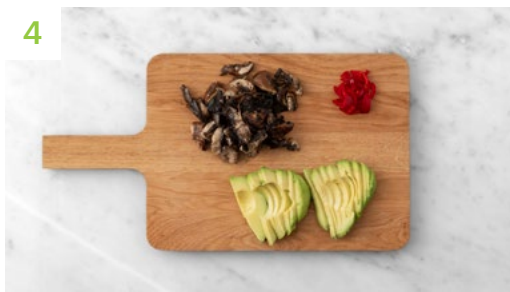
Add a quarter of the diced onion, then add the lettuce strips and diced tomato, but do not stir yet.



Prepare the dip

In a small bowl, mix the vegan mayonnaise with 1 tsp. [2 tsp.] lime zest, 1 pinch of sugar*, 1 tbsp. [2 tbsp.] water*, salt* and pepper* to make a dip.

Tip: If the dip is still too thick, you can add water* by the teaspoonful.



Prepare the mushrooms

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan. Fry the portobello mushrooms for 4–5 min., turning occasionally. Meanwhile, cut the avocado in half, discard the stone and cut the flesh into thin strips. Halve the peperoncini lengthways, remove the seeds (warning: spicy!) and cut into thin strips.

Mix 4 g [8 g] vegetable stock powder* and 100 ml [200 ml] water* to make a vegetable stock.

Remove the mushrooms from the pan and pull them apart using two forks.

Peperoncini

Be careful with the amounts as the spiciness of our peperoncini can vary. Fat-soluble foods such as milk and cheese help counteract capsaicin, the ingredient that makes peperoncini hot.

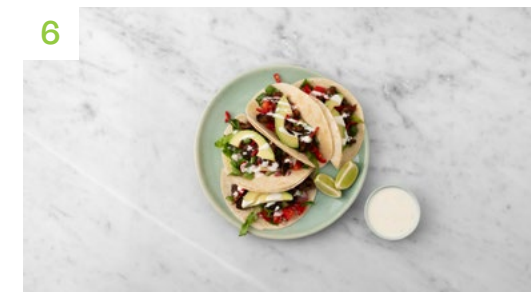


Sauté the mushrooms

Heat another 1 tbsp. [2 tbsp.] oil in the large frying pan. Add the remaining onions and the pulled portobello mushrooms and fry on a high heat for 2–3 min.

Add the tomato purée, “Hello Fiesta” and 1 tsp. [2 tsp.] sugar* and fry for another 1 min.

Deglaze with the vegetable stock and sauté for another 1 min. until the sauce has thickened. Season with salt* and pepper*.



Serve

Warm the tacos in the microwave or a frying pan for 30 sec.

Toss the lettuce with the dressing.

Spread the fillings and toppings on the tacos, drizzle with the dip and serve with the remaining lime wedges.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde/



Carnitas végétaliennes ! Tacos de portobellos effilochés accompagnés de mayonnaise au citron vert, avocat et salade

Végétalien 30 – 40 minutes • 808 kcal • Cuisiner au 3e jour



Tortillas de blé



Champignons Portobello



Avocat



Mayonnaise végétalienne



Citron vert, non ciré



Piment rouge



Mélange d'épices
« Hello Fiesta »



Cœur de laitue romaine



Tomates



Oignon rouge



Concentré de tomates



C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

Sel*, sucre*, huile*, poivre*, bouillon de légumes en poudre*

Ustensiles de cuisine

1 grande poêle, 1 bol, 1 râpe à légumes, 1 verre-doseur et 1 saladier

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Tortillas de blé 15	8 x 25 g	16 x 25 g
Champignons Portobello	1 x 150 g	1 x 300 g
Avocat	1 x 144 g	2 x 144 g
Mayonnaise végétalienne	2 x 25 g	4 x 25 g
Citron vert, non ciré	1 x 75 g**	1 x 75 g
Piment rouge	1 x 15 g	2 x 15 g
Mélange d'épices « Hello Fiesta »	1 x 2 g	1 x 4 g
Laitue romaine	1 x 170 g	2 x 170 g
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Concentré de tomates	0.5 x 70 g**	1 x 70 g

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

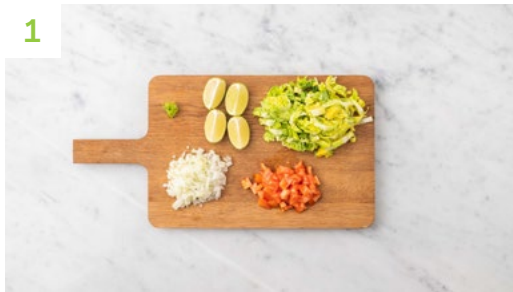
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 530 g)
Valeur calorique	638 kJ/ 152 kcal	3380 kJ/ 808 kcal
Lipides	9,6 g	50,7 g
– dont acides gras saturés	1,3 g	6,8 g
Glucides	13 g	69,2 g
– dont sucre	3 g	15,9 g
Protéines	3,1 g	16,2 g
Sel	0,41 g	2,18 g

Notes que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : 15 blé

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



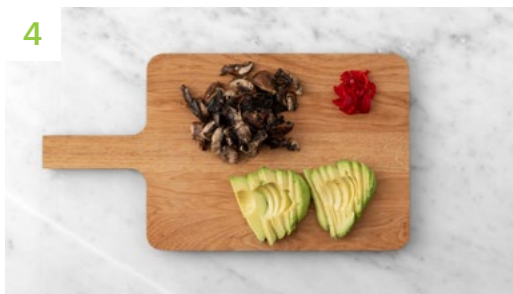
Préparations

Couper l'oignon en deux, puis en petits dés.

Couper les tomates en dés de 1 cm.

Couper la laitue en deux, retirer la partie centrale et trancher les feuilles en très fines lamelles.

Laver le citron vert à l'eau chaude, zester la peau et couper le citron vert en 4 [8] quartiers.



Préparer les champignons

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*. Y faire revenir les champignons Portobello pendant 4 à 5 min en remuant. Pendant ce temps, couper l'avocat en deux, retirer le noyau et couper la chair en fines tranches. Couper les piments en deux dans la longueur, enlever les graines (attention : piquant !) et les couper en fines lamelles. Préparer un bouillon de légumes avec 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre* et 100 ml [200 ml] d'eau*. Retirer les champignons de la poêle et les effiloquer à l'aide de deux fourchettes.

Piment

Soyez prudent lors du dosage, car nos piments peuvent être plus ou moins piquants. Les aliments liposolubles comme le lait et le fromage aident à neutraliser la capsaïcine, l'ingrédient piquant du piment.



Faire mariner l'oignon

Dans un saladier, mélanger le jus d'1 [2] citron(s) vert(s) et 1 cs [2 cs] d'huile*, du sel* et du poivre* afin d'obtenir la vinaigrette.

Ajouter un quart des dés d'oignon, puis les lamelles de salade et les dés de tomates, mais ne pas encore mélanger.



Faire revenir les champignons

Dans la grande poêle, faire chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile*. Ajouter le reste des oignons et les champignons Portobello effilochés, puis faire revenir 2 à 3 min à feu vif. Ajouter le mélange d'épices « Hello Fiesta » et 1 cc [2 cc] de sucre*, et faire revenir pendant une minute supplémentaire.

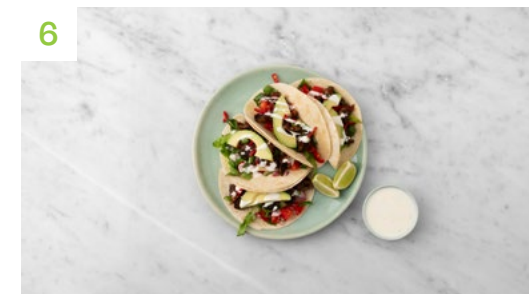
Déglacer avec le bouillon de légumes et faire revenir pendant 1 min supplémentaire jusqu'à ce que la sauce épaississe. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Préparer le dip

Dans un bol, mélanger la mayonnaise végétalienne avec 1 cc [2 cc] de zeste de citron vert, 1 pincée de sucre*, 1 cs [2 cs] d'eau*, du sel* et du poivre* jusqu'à obtenir un dip.

Astuce : Si le dip est encore trop épais, vous pouvez y ajouter une cuillère à café d'eau*.



Dresser

Réchauffer les tacos au micro-ondes ou dans une poêle pendant 30 secondes.

Mélanger la salade avec la vinaigrette.

Répartir les garnitures et les toppings sur les tacos, arroser de dip et servir avec les quartiers de citron vert.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde/

