

BBQ Steak Tacos mit Chili-Kiwi-Salsa & Avocado

dazu Röst-Aioli, eingelegte rote Zwiebeln & Schnittlauch

35 – 45 Minuten • 929 kcal • Tag 5 kochen

31



Rindshuftsteak



Weizentortillas



BBQ-Sauce



Avocado



Kiwi



Tomaten



rote Zwiebel



geröstete Cashewkerne



Mayonnaise



Knoblauchzehe



rote Peperoncin



Schnittlauch



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

Los geht's

Wasche Gemüse, Kräuter und Fleisch ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Essig*, Zucker*, Olivenöl*, Öl*, Wasser*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne, 1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Rindshuftsteak	2 x 125 g	4 x 125 g
Weizentortillas 15)	1 x 200 g	1 x 400 g
BBQ-Sauce 9) 10)	2 x 20 ml	4 x 20 ml
Avocado	1 x 144 g	2 x 144 g
Kiwi	1 x 80 g	2 x 80 g
Tomaten	1 x 100 g	2 x 100 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
geröstete Cashewkerne 2) 25)	1 x 20 g	2 x 20 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x 25 g	1 x 50 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
rote Peperoncini	1 x 15 g**	1 x 15 g
Schnittlauch	1 x 10 g**	1 x 10 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. 540 g)
Brennwert	721 kJ/ 172 kcal	3888 kJ/ 929 kcal
Fett	9.1 g	49 g
– davon ges. Fettsäuren	1.9 g	10.2 g
Kohlenhydrate	14.4 g	77.6 g
– davon Zucker	6.9 g	37.1 g
Eiweiss	8 g	43.2 g
Salz	0.48 g	2.58 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: 2) Schalenfrüchte 8) Eier 9) Senf 10) Sellerie 15) Weizen 25) Kaschunüsse

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



1 Zwiebel einlegen

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

In einen kleinen Topf 40 ml **[80 ml] Wasser***, 40 ml **[80 ml] Essig***, 1 TL **[2 TL] Salz*** und 1 TL **[2 TL] Zucker*** füllen und einmal aufkochen lassen.

Topf von der Hitze nehmen und **Zwiebelstreifen** hinzugeben. **Zwiebelstreifen** bis zum Ende des Rezepts marinieren lassen.



2 Salsa vorbereiten

In einer grossen Bratpfanne **Cashewkerne** 1 – 2 Min. rösten. Herausnehmen.

In einer grossen Schüssel 1 EL **[2 EL] Olivenöl***, **Salz***, **Pfeffer*** und einer Prise **Zucker*** zu einem **Dressing** verrühren.

Kiwi schälen und in 1 cm Würfel schneiden.

Tomate in 1 cm Würfel schneiden.

Schnittlauch waschen und in ca. 0.5 cm lange Röllchen schneiden.

Peperoncini (Achtung: scharf!) halbieren, entkernen und fein hacken.

Alles zusammen mit den **Cashewkernen** in die grosse Schüssel geben.

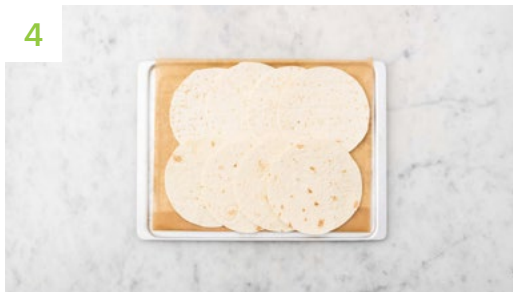


3 Für die Aioli

Knoblauch halbieren.

In der grossen Bratpfanne aus Schritt 2 0.5 EL **[1 EL] Olivenöl*** erhitzen und **Knoblauch** darin 1 – 2 Min. anrösten. Aus der Bratpfanne nehmen und kurz abkühlen lassen. **Knoblauch** fein hacken.

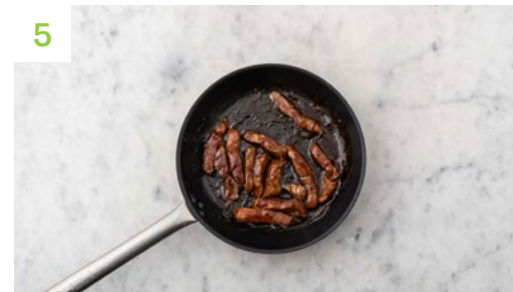
In einer kleinen Schüssel **Mayonnaise**, **Knoblauch** und 1 TL **[2 TL] Wasser*** zu einem **Dip** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



4 Mini-Tortillas erwärmen

Backofen auf der Grillfunktion kurz vorheizen.

Mini-Tortillas auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und für 2 – 3 Min. erwärmen, sodass die **Tortillas** noch weich sind.



5 Für das BBQ Beef

Rindersteaks in 1 cm breite Streifen schneiden.

In der grossen Bratpfanne erneut 1 EL **[2 EL] Öl*** erhitzen und **Steakstreifen** darin für 30 Sek. pro Seite scharf anbraten.

BBQ-Sauce hinzugeben und für weitere 30 Sek. anbraten, bis die **Steakstreifen** rundum glasiert sind. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



6 Anrichten

Avocado halbieren, Stein entfernen und das **Fruchtfleisch** mithilfe eines Löffels herauslösen. **Avocado** in feine Streifen schneiden.

Aioli auf **Mini-Tortillas** verteilen und mit den **BBQ-Steakstreifen** belegen.

Nach Belieben mit **Kiwi-Salsa**, **Avocadostreifen**, marinierten **Zwiebeln** und **Schnittlauch** toppen.

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.

Du liebst HelloFresh?

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



BBQ steak tacos with chilli-kiwi salsa and avocado

served with roasted aioli, pickled red onions and chives

35–45 minutes • 929 kcal • Cook on day 5



Rump steak



Wheat tortillas



BBQ sauce



Avocados



Kiwis



Tomatoes



Red onion Roasted



cashew seeds



Mayonnaise



Garlic cloves



Red peperoncini



Chives



Let's get started

Wash the vegetables, herbs and meat and pat the meat dry with kitchen roll.

Basics from your kitchen*

Salt*, pepper*, vinegar*, sugar*, olive oil*, oil*, water*

Cooking utensils

1 baking tray lined with baking paper, 1 large bowl, 1 large frying pan, 1 small bowl and 1 small pot

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Rump steak	2 x	125 g	4 x	125 g
Wheat tortillas 15)	1 x	200 g	1 x	400 g
BBQ sauce 9) 10)	2 x	20 ml	4 x	20 ml
Avocados	1 x	144 g	2 x	144 g
Kiwis	1 x	80 g	2 x	80 g
Tomatoes	1 x	100 g	2 x	100 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Roasted cashews 2) 25)	1 x	20 g	2 x	20 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x	25 g	1 x	50 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Red peperoncini	1 x	15 g**	1 x	15 g
Chives	1 x	10 g**	1 x	10 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. 540 g)
Calories	721 kJ/172 kcal	3888 kJ/929 kcal
Fat	9.1 g	49 g
– of which saturated fats	1.9 g	10.2 g
Carbohydrate	14.4 g	77.6 g
– of which sugar	6.9 g	37.1 g
Protein	8 g	43.2 g
Salt	0.48 g	2.58 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: 2) Nuts 8) Egg 9) Mustard 10) Celery 15) Wheat 25) Cashew nuts

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



Add onion

Halve the onion and cut it into thin strips.

Put 40 ml [80 ml] water, 40 ml [80 ml] vinegar, 1 tsp. [2 tsp] salt and 1 tsp. [2 tsp.] sugar in a small pot and bring it to the boil.

Remove the pot from the heat and add the onion strips. Marinate the onion strips until the end of the recipe.



Prepare the salsa

Roast the cashews in a large frying pan for 1–2 min. Remove.

In a large bowl, mix together 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil*, salt*, pepper* and a pinch of sugar* to make a dressing.

Peel the kiwis and cut into 1 cm chunks.

Cut the tomatoes into 1 cm cubes.

Cut the chives into 0.5 cm long pieces.

Halve the peperoncini (warning: spicy!) lengthways, remove the seeds and finely chop the peperoncini halves.

Place everything together with the cashew nuts in the large bowl.

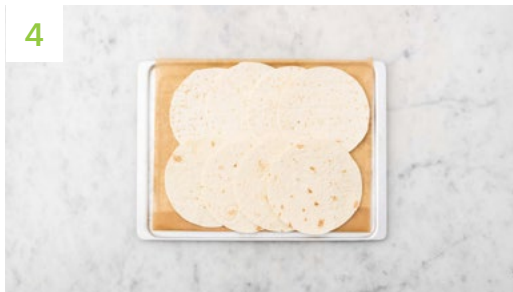


For the aioli

Halve the garlic

In the large frying pan from step 2, heat 0.5 tbsp [1 tbsp] olive oil*, add the garlic and roast for 1–2 min. Remove them from the frying pan and leave to cool briefly. Finely chop the garlic.

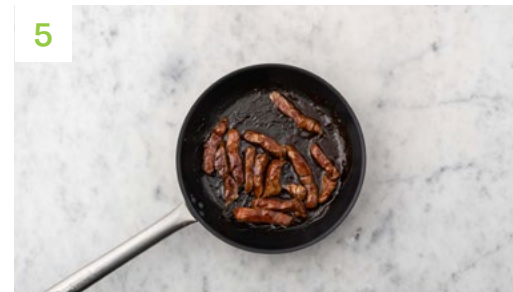
Mix the mayonnaise, garlic and 1 tsp. [2 tsp.] water* in a small bowl to make a dip. Season with salt* and pepper*.



Heat up the mini tortillas

Briefly preheat the oven on the grill setting.

Place the mini tortillas on a baking tray lined with baking paper and heat for 2–3 min. so that the tortillas are still soft.

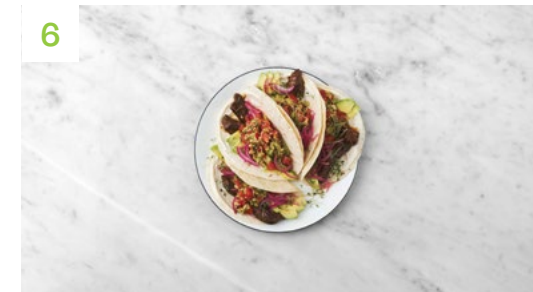


For the BBQ beef

Cut the steaks into 1 cm strips.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the same large frying pan and sear the steak strips for 30 seconds on each side.

Add the BBQ sauce and fry for another 30 seconds until the steak strips are glazed all over. Season with salt* and pepper*.



Serve

Cut the avocado in half, remove the stone and scoop out the flesh using a spoon. Cut the avocado into thin strips.

Spread the aioli onto the mini tortillas and top with the BBQ steak strips.

Top with kiwi salsa, avocado strips, marinated onions and chives to taste.

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.

Love HelloFresh?

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



Tacos garnis de steak sauce BBQ avec salsa de piment et kiwi, avocat, avocat, aioli grillé, oignons rouges marinés et ciboulette

35 – 45 minutes • 929 kcal • Cuisiner au 5e jour

31



Rumsteck



Tortillas de blé



Sauce barbecue



Avocat



Kiwi



Tomates



Oignon rouge



Noix de cajou grillées



Mayonnaise



Gousse d'ail



Piment rouge



Ciboulette

C'est parti

Laver les légumes, les fines herbes et la viande et essuyer la viande avec de l'essuie-tout.

Basiques dans votre cuisine*

Sel*, poivre*, vinaigre*, sucre*, huile d'olive*, huile*, eau*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec du papier sulfurisé, 1 saladier, 1 grande poêle, 1 bol et 1 petite casserole

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Rumstecks	2 x 125 g	4 x 125 g
Tortillas de blé 15)	1 x 200 g	1 x 400 g
Sauce barbecue 9) 10)	2 x 20 ml	4 x 20 ml
Avocat	1 x 144 g	2 x 144 g
Kiwi	1 x 80 g	2 x 80 g
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Noix de cajou grillées 2) 25)	1 x 20 g	2 x 20 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x 25 g	1 x 50 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Piment rouge	1 x 15 g**	1 x 15 g
Ciboulette	1 x 10 g**	1 x 10 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. 540 g)
Valeur calorique	721 kJ/ 172 kcal	3888 kJ/ 929 kcal
Lipides	9,1 g	49 g
– dont acides gras saturés	1,9 g	10,2 g
Glucides	14,4 g	77,6 g
– dont sucre	6,9 g	37,1 g
Protéines	8 g	43,2 g
Sel	0,48 g	2,58 g

Notez 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 : 2) fruits à coque 8) œufs 9) moutarde 10) céleri 15) blé 25) noix de cajou

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



1 Mariner l'oignon

Couper l'oignon en deux et l'émincer.

Dans une petite casserole, verser 40 ml [80 ml] d'eau*, 40 ml [80 ml] de vinaigre*, 1 cc [2 cc] de sel* et 1 cc [2 cc] de sucre* et porter à ébullition.

Retirer la casserole du feu et ajouter les lamelles d'oignon. Laisser mariner les lamelles d'oignon jusqu'à la fin de la recette.



2 Préparer la salsa

Dans une grande poêle, faire griller les noix de cajou 1 à 2 min. Retirer du feu.

Dans un saladier, mélanger 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*, du sel*, du poivre* et une pincée de sucre* pour obtenir une vinaigrette.

Éplucher le kiwi et le couper en dés de 1 cm.

Couper les tomates en dés de 1 cm.

Laver la ciboulette et la découper en petits rouleaux d'env. 0,5 cm de long.

Couper le piment (attention : piquant !) en deux, enlever les pépins et le hacher finement.

Verser le tout avec les noix de cajou dans le saladier.

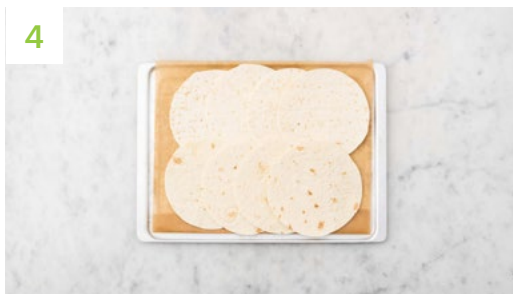


3 Pour l'aioli

Couper l'ail en deux.

Dans la grande poêle de l'étape 2, faire chauffer 0,5 cs [1 cs] d'huile d'olive* et y faire griller l'ail 1 à 2 min. Retirer de la poêle et les laisser refroidir brièvement. Hacher finement l'ail.

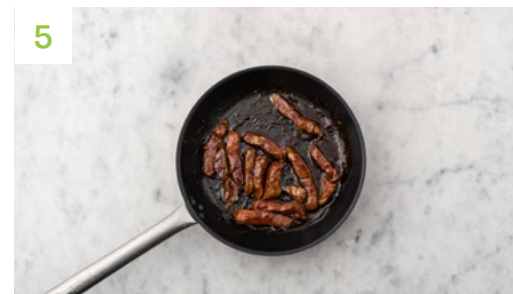
Dans un bol, mélanger la mayonnaise, l'ail et 1 cc [2 cc] d'eau* pour obtenir un dip. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



4 Réchauffer les mini-tortillas

Préchauffer brièvement le four sur la fonction grill.

Placer les mini-tortillas sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et réchauffer 2 à 3 min pour que les tortillas restent molles.

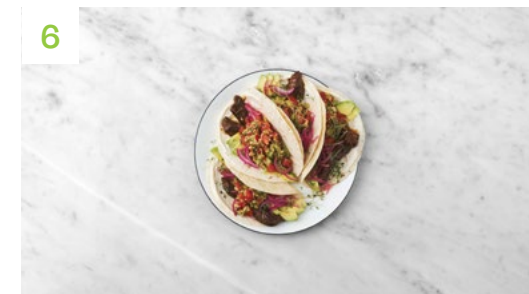


5 Pour le BBQ Beef

Couper le rumsteck en bandes de 1 cm de large.

Dans la grande poêle, faire chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile* et y faire revenir les bandes de steak à feu vif 30 s de chaque côté.

Ajouter la sauce barbecue et faire revenir encore 30 s jusqu'à ce que les bandes de steak soient entièrement nappées. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



6 Dresser

Couper l'avocat en deux, retirer le noyau et retirer la chair à l'aide d'une cuillère. Couper l'avocat en fines bandes.

Répartir l'aioli sur les mini-tortillas et garnir de bandes de steak BBQ.

Selon les goûts, parsemer de salsa de kiwi, de tranches d'avocat, d'oignons marinés et de ciboulette.

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.

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/

