

Vegan Carnitas: Pulled Portobello Tacos

mit Limetten-Mayonnaise und Avocado

Vegan 25 – 35 Minuten • 824 kcal • Tag 3 kochen



Weizentortillas



Portobello-Pilze



Avocado



vegane Mayonnaise



Limette, vegan



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*, Wasser*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Weizentortillas (15)	8 x 25 g	16 x 25 g
Portobello-Pilze	1 x 300 g	2 x 300 g
Avocado	1 x 144 g	2 x 144 g
vegane Mayonnaise	2 x 25 g	4 x 25 g
Limette, vegan	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	1 x 35 g	2 x 35 g

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

Durchschnittliche Nährwerte pro

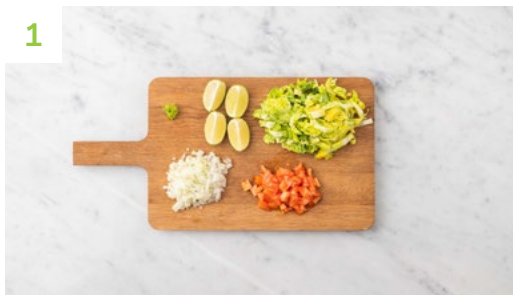
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 600 g)
Brennwert	570 kJ/ 136 kcal	3446 kJ/ 824 kcal
Fett	8.4 g	50.9 g
– davon ges. Fettsäuren	1.1 g	6.8 g
Kohlenhydrate	11.5 g	69.6 g
– davon Zucker	2.7 g	16.3 g
Eiweiss	3.2 g	19.3 g
Salz	0.36 g	2.2 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!)



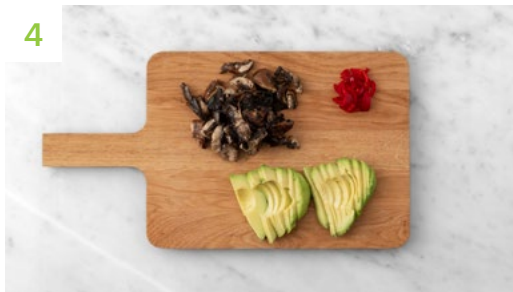
Vorbereitungen

Zwiebel fein würfeln.

Tomate in 1 cm Würfel schneiden.

Romanasalat in sehr feine Streifen schneiden.

Limette heiss abwaschen, 1 TL [2 TL] der Schale fein abreiben. **Limette** in 4 Schnitze schneiden.



Pilze vorbereiten

Portobellopilze grob mit der Gabel zerrupfen oder in feine Streifen schneiden.

In einer grossen Bratpfanne 2 EL [4 EL] **Öl*** erhitzen.

Portobello Pilze und restliche **Zwiebel** darin 6 – 8 Min. scharf anbraten.

Währenddessen **Avocado** halbieren und in dünne Streifen schneiden.

Chilischote längs halbieren, entkernen

(**Achtung: scharf!**) und in feine Streifen schneiden.

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.



Zwiebel marinieren

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

Ein Viertel der **Zwiebelwürfel** hinzugeben und unterrühren.

Salatstreifen und **Tomatenwürfel** hinzufügen, aber noch nicht umrühren.



Pilze anbraten

In die grosse Bratpfanne **Tomatenmark**, „Hello Fiesta“ und 1 TL [2 TL] **Zucker*** geben und 1 weitere Min. anbraten.

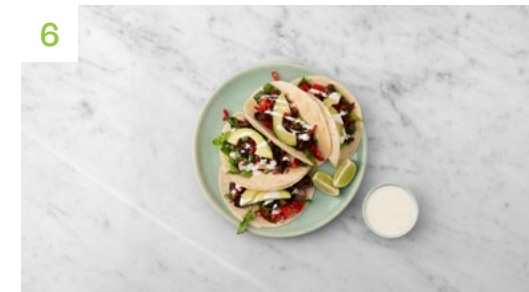
Mit 100 ml [200 ml] **Wasser*** ablöschen, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** zugeben und 1 weitere Min. anbraten, bis die **Sauce** eingedickt ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Creme vorbereiten

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

Tipp: Wenn die **Creme** noch zu dickflüssig ist, kannst Du teelöffelweise **Wasser*** hinzugeben.



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 **Limettenschnitzen** 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!

