

Carnitas Pulled Pork gefüllte Tacos mit Tomatensalsa und Avocado

15 – 25 Minuten • 725 kcal • Tag 5 kochen



Weizentortillas



Avocado



Tomaten



rote Zwiebel



Koriander



Limette, gewachst



Ketchup



Gewürzmischung
„Hello Cajun“



Planted veganes Pulled in
BBQ-Marinade

**DAS GING
SCHNELL?**

Entdecke die große Auswahl
an schnellen Rezepten für
nächste Woche.



ZEIT SPAREN



Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 hohes Rührgefäss, 1 grosse Bratpfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Weizentortillas 15)	8 x	25 g	16 x	25 g
Avocado	1 x	144 g	2 x	144 g
Tomaten	2 x	100 g	4 x	100 g
rote Zwiebel	1 x	80 g	2 x	80 g
Koriander	1 x	10 g**	1 x	10 g
Limette, gewachst	2 x	75 g	4 x	75 g
Ketchup 10)	1 x	25 g	1 x	50 g
Gewürzmischung „Hello Cajun“	1 x	4 g	2 x	4 g
Plänted veganes Pulled in BBQ-Marinade 9) 15)	1 x	220 g	2 x	220 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. 550 g)
Brennwert	550 kJ/ 131 kcal	3031 kJ/ 725 kcal
Fett	5.1 g	27.9 g
– davon ges. Fettsäuren	0.9 g	5.2 g
Kohlenhydrate	14.7 g	81.1 g
– davon Zucker	4.5 g	24.7 g
Eiweiss	5.6 g	30.9 g
Salz	0.76 g	4.17 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: 9) Senf 10) Sellerie 15) Weizen

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

1



Tomatensalsa vorbereiten

Tortillas aus dem Kühlschrank nehmen und beiseite legen.

Limetten vierteln.

Tomaten in 0.5 cm Würfel schneiden.

Zwiebel fein würfeln.

In einer kleinen Schüssel **Tomaten-** und **Zwiebelwürfel**, **Soft** aus 2 [4] **Limettenvierteln** und 1 EL [2 EL] **Zucker*** vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und marinieren lassen.

2



Pulled Pork anbraten

In einem hohen Rührgefäss **Ketchup**, „**Hello Cajun**“, **Soft** von 2 [4] **Limettenspalten** und 50 ml [100 ml] **Wasser*** verrühren.

In einer grossen Bratpfanne **Tortillas** von jeder Seite 30 Sek. erhitzen, dann herausnehmen.

In der Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** auf mittlerer Hitze erhitzen, **Pulled Pork** zugeben und 2 – 3 Min. anbraten.

Mit der **Ketchup-Mischung** ablöschen und 1 – 2 Min. weiterköcheln lassen. Bratpfanne vom Herd nehmen und beiseitestellen.

3



Anrichten

Avocado halbieren, entkernen und in 1 cm Würfel schneiden.

Korianderblätter fein hacken.

Tipp: Wenn Du keinen Koriander magst, kannst Du diesen einfach weglassen.

Tacos auf Teller legen und das **Pulled Pork** darauf verteilen.

Tomatensalsa und **Avocado** darauf anrichten, mit gehackten **Kräutern** bestreuen 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!

