



Asia-Tacos mit Pouletgeschnetzeltem und Peperoni, dazu Erdnussauce

High Protein **extra schnell** 15 – 25 Minuten • 787 kcal • Tag 3 kochen

3



Pouletgeschnetzeltes



Weizentortillas



Peperoni multicolor



Blattsalatmischung



Frühlingszwiebel



Limette, gewachst



Erdnussbutter



Sojasauce



Naturjoghurt aus Saland

GESTALTE DEIN PERFEKTES WEIHNACHTSMENÜ



ZUR AUSWAHL



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Zucker*, Pfeffer*, Salz*

Kochutensilien

1 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne und 2 kleine Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

| | 2P | 4P |
|-----------------------------------|-------------|-------------|
| Pouletgeschnetzeltes | 1 x 250 g | 2 x 250 g |
| Weizentortillas 15) | 1 x 200 g | 1 x 400 g |
| Peperoni multicolor | 1 x 180 g | 2 x 180 g |
| Blattsaladmischung | 1 x 75 g | 2 x 75 g |
| Frühlingszwiebel | 1 x 15-35 g | 2 x 15-35 g |
| Limette, gewachst | 1 x 75 g | 2 x 75 g |
| Erdnussbutter 1) | 1 x 50 g | 2 x 50 g |
| Sojasauce 11) 15) | 1 x 25 ml | 1 x 50 ml |
| Naturjoghurt aus Saland 7) | 1 x 75 g | 2 x 75 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. 490 g) |
|-------------------------|---------------------|----------------------|
| Brennwert | 669 kJ/ 160 kcal | 3294 kJ/ 787 kcal |
| Fett | 6 g | 29.4 g |
| - davon ges. Fettsäuren | 1.1 g | 5.6 g |
| Kohlenhydrate | 15.5 g | 76.2 g |
| - davon Zucker | 4.5 g | 22 g |
| Eiweiss | 10.3 g | 50.8 g |
| Salz | 0.71 g | 3.49 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: **1)** Erdnüsse **7)** Milch (einschliesslich Laktose) **11)** Soja **15)** Weizen

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

1



Zu Beginn

Tortillas aus dem Kühlschrank nehmen.

Frühlingszwiebel in dünne Ringe schneiden.

Limette halbieren.

In einer kleinen Schüssel **Frühlingszwiebelringe**, **Saft** von 1 [2] **Limettenhälfte**, **Sojasauce** und 2 EL [4 EL] **Zucker*** verrühren.

Peperoni halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. **Peperoni** in eine grosse Schüssel geben und mit der Hälfte vom **Sojadressing** vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

2



Fleisch braten

In einer zweiten kleinen Schüssel **Joghurt**, **Erdnussbutter** und 1 EL [2 EL] vom **Sojadressing** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tortillas in einer grossen Bratpfanne 1 – 2 Min. erwärmen und herausnehmen.

In der Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Poulet** darin 1 – 2 Min. anbraten.

Restliches **Sojadressing** dazugeben, Hitze reduzieren und 2 – 3 Min. weiterbraten, bis das **Fleisch** durchgegart ist.

3



Salat zubereiten

Vom **Salatmix** 8 Blätter abzupfen.

Tortillas mit **Erdnussdip** bestreichen und mit je einem **Salatblatt**, **Peperonisalad** und **Poulet** belegen.

Mit restlichen **Limettenhälften** geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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

