

Beef & Bean Tacos aus dem Ofen mit marinierter Peperoni und Limetten-Crema

Family 30 – 40 Minuten • 962 kcal • Tag 2 kochen



Weizentortillas



schwarze Bohnen



Limette, gewachst



Gewürzmischung „Hello Cajun“



gemahlener Kumin



Knoblauchzehe



rote Spitzpeperoni



Aioli



HelloFresh Beef Gehacktes



Sahnejoghurt aus Saland



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

Los geht's

Wasche das Gemüse.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Olivenöl*, Honig*

Kochutensilien

1 Auflaufform, 1 Knoblauchpresse, 1 Gemüseraffel,
1 grosse Schüssel, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Weizentortillas 15)	8 x	25 g	16 x	25 g
schwarze Bohnen	1 x	390 g	2 x	390 g
Limette, gewachst	1 x	75 g	2 x	75 g
Gewürzmischung „Hello Cajun“	1 x	4 g	2 x	4 g
gemahlener Kumin	1 x	2 g	2 x	2 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
rote Spitzpeperoni	1 x	100 g	2 x	100 g
Aioli 8) 9)	1 x	20 g	1 x	40 g
HelloFresh Beef Gehacktes	1 x	250 g	1 x	500 g
Sahnejoghurt 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

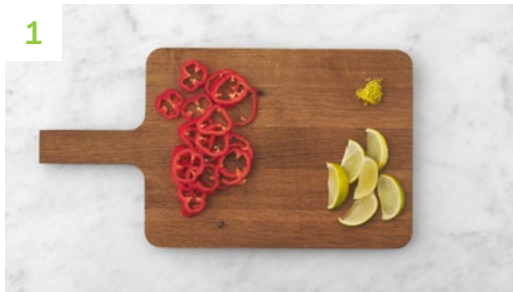
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 560 g)
Brennwert	716 kJ/ 171 kcal	4025 kJ/ 962 kcal
Fett	7.8 g	44.1 g
– davon ges. Fettsäuren	1.4 g	8 g
Kohlenhydrate	14.9 g	83.8 g
– davon Zucker	4.8 g	27 g
Eiweiss	9.1 g	51 g
Salz	0.56 g	3.13 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: 7) Milch (einschliesslich Laktose) 8) Eier 9) Senf 15) Weizen

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



1 Kleine Vorbereitung

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Auflaufform in den Ofen stellen und vorheizen.

Limette heiss waschen und 1 TL [2 TL] der Schale fein abraffeln. **Limette** in 6 Schnitze schneiden.

Peperoni halbieren, entkernen und in sehr feine Streifen schneiden.

Schwarze Bohnen durch ein Sieb abgiessen und mit **Wasser** abspülen.



2 Fleisch würzen

Auflaufform aus dem Ofen nehmen, **Hackfleisch**, „**Hello Cajun**“, **Kreuzkümmel**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** dazugeben, **Knoblauch** dazu pressen.

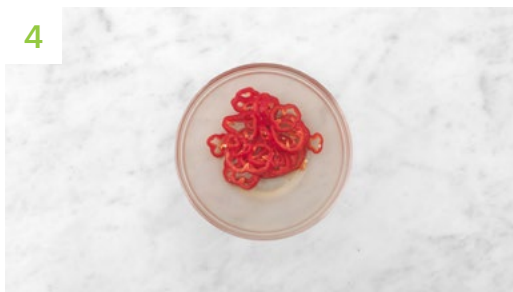
Alles mit einer Gabel gründlich vermengen.

Auflaufform zurück in den Ofen geben und 5 Min. backen, bis das **Fleisch** ein wenig Farbe bekommt.



3 Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **Joghurt**, **Aioli** und **Saft** von 2 [4] **Limettenschnitzen** vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



4 Für die Peperoni

In einer grossen Schüssel **Spitzpeperoni** mit **Saft** von 1 [2] **Limettenschnitzen**, 1 TL [2 TL] **Honig***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.



5 Bohnen hinzufügen

Nach 5 Min. Garzeit, **schwarze Bohnen** in die Auflaufform geben und einmal gut durchmischen. Ofen schliessen und 8 – 12 Min. weiterbraten lassen, bis das **Fleisch** gar ist.

Tortillas in den letzten 1 – 2 Min. mit in den Ofen geben und aufbacken.



6 Anrichten

Tortillas mit den gebackenen **Bohnen** und **Fleisch** füllen. Danach mit **Peperoni** toppen und mit ein wenig **Dip** beträufeln. Nach Belieben mit **Limettenschale** garnieren. Mit restlichem **Dip** und **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!

