

Carnitas! Pulled Pork gefüllte Tacos mit Tomatensalsa und Avocado

Zeit sparen 15 Minuten • 3.342 kj/799 kcal • Tag 3 kochen

28



Weizentortillas



Schweinegeschnetzeltes
in Rosmarinmarinade



Avocado



Ketchup



Gewürzmischung
„Hello Cajun“



Limette, gewachst



Tomaten



rote Zwiebel



Koriander



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

Gut, im Haus zu haben
Öl*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*, Wasser*

Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, 1 hohes Rührgefäss und 1 kleine Schüssel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Weizentortillas 15	8 x 25 g	16 x 25 g
Schweinegeschnetzeltes in Rosmarinmarinade	1 x 250 g	2 x 250 g
Avocado	1 x 144 g	2 x 144 g
Ketchup 10	1 x 17 ml	2 x 17 ml
Gewürzmischung „Hello Cajun“	1 x 4 g	2 x 4 g
Limette, gewachst	2 x 75 g	4 x 75 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
Öl*, Zucker*, Wasser*	Angaben im Text	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack	

*Gut im Haus zu haben.

**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.)

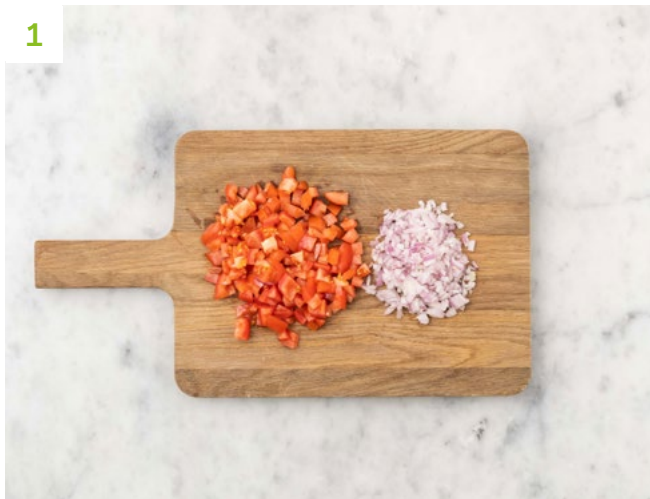
	100 g	Portion (ca. 1.000 g)
Brennwert	592 kJ/141 kcal	3.342 kJ/799 kcal
Fett	7,08 g	40,03 g
- davon ges. Fettsäuren	1,98 g	11,19 g
Kohlenhydrate	12,80 g	72,32 g
- davon Zucker	3,42 g	19,34 g
Eiweiss	5,82 g	32,87 g
Salz	0,767 g	4,332 g

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 : 10 Sellerie **15** Weizen.

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

1



2



3



Tomatensalsa vorbereiten

Tortillas aus dem Kühlschrank nehmen und beiseite legen.

Limetten vierteln.

Tomaten halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in 0.5 cm grosse Würfel schneiden.

Zwiebel halbieren, abziehen und kleinwürfeln.

Tomaten- und **Zwiebelwürfel** in eine kleine Schüssel geben, **Saft** aus 2 [4] **Limettenviertel** dazupressen, 1 EL [2 EL] **Zucker*** hinzugeben und gut vermischen.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und marinieren lassen.

Schweinegeschnetzeltes anbraten

In ein hohes Rührgefäss **Ketchup**, „Hello Cajun“, **Saft** aus 2 [4] **Limettenvierteln** und 50 ml [100 ml] **Wasser*** zu einer Sauce zusammenrühren.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen, **Schweinegeschnetzeltes** zugeben und 2 – 3 Min. anbraten.

Mit der vorbereiteten **Sauce** ablöschen und 1 – 2 Min. weiter erhitzen, bis die **Sauce** etwas eindickt. Bratpfanne vom Herd nehmen und beiseitestellen.

Anrichten

Avocado halbieren, Stein entfernen, **Fruchtfleisch** mit einem Löffel herauslösen und in 1 cm grosse Würfel schneiden.

Blätter vom **Koriander** von den Stielen abzupfen und fein hacken.

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

Tacos auf Teller verteilen und jeweils mit einem Achtel des **Schweinegeschnetzeltes** belegen.

Tomatensalsa und **Avocadowürfel** darauf anrichten, mit gehacktem **Koriander** bestreuen und mit restlichen **Limettenspalten** servieren.

Du liebst HelloFresh?

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



Carnitas. Pulled pork stuffed tacos with tomato salsa and avocado

Save time 15 minutes • 3.342 kj/799 kcal • Cook on day 3

28



Wheat tortillas



Pulled pork



Avocado



Ketchup



“Hello Cajun” spice mix



Lime, waxed



Tomatoes



Red onion



Coriander



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

Good to have at hand
Oil*, salt*, pepper*, sugar*, water*

Let's get started

Wash the fruit, vegetables and herbs.

What you need

1 large frying pan, 1 tall mixing bowl and 1 small bowl.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Wheat tortillas 15)	8 x	25 g	16 x	25 g
Pulled pork 9)	1 x	250 g	2 x	250 g
Avocado	1 x	144 g	2 x	144 g
Ketchup 10)	1 x	17 ml	2 x	17 ml
Spice mix spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Lime, waxed	2 x	75 g	4 x	75 g
Tomatoes	2 x	100 g	4 x	100 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Coriander	1 x	10 g**	1 x	10 g
Oil*, sugar*, water*	Amounts specified in text			
Salt*, pepper*	According to taste			

*Good to have at hand.

**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. 1.000 g)
Calories	592 kJ/141 kcal	3.342 kJ/799 kcal
Fat	7.08 g	40.03 g
- incl. saturated fats	1.98 g	11.19 g
Carbohydrate	12.80 g	72.32 g
- incl. sugar	3.42 g	19.34 g
Protein	5.82 g	32.87 g
Salt	0.767 g	4.332 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: **9)** Mustard **10)** Celery **15)** Wheat.

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

1



Prepare tomato salsa

Take tortillas out of the refrigerator and set to one side.

Cut the limes into quarters.

Cut tomatoes in half, remove stalks and cut tomato halves into 0.5 cm cubes.

Cut the onion in half, peel and dice.

Place diced tomatoes and onion in a small bowl, squeeze juice from 2 [4] lime quarters into it, add 1 tbsp. [2 tbsp.] sugar* and mix well.

Season with salt* and pepper* and marinate.

2



Sauté pulled pork

In a tall mixing bowl, stir together ketchup, "Hello Cajun", juice from 2 [4] lime quarters, and 50 ml [100 ml] water* to make sauce.

In a large frying pan, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* over a medium heat, add the pulled pork and sauté for 2-3 min.

Deglaze with prepared sauce and continue to heat for 1-2 min. until sauce thickens slightly. Remove the pan from the stove and put to one side.

3



Serve

Half the avocado, remove the stone, remove the flesh with a spoon and dice into approx. 1 cm size cubes.

Pluck coriander leaves from stems and chop finely.

Tip: If you don't like coriander you can just leave it out.

Apportion tacos on plates and add each one with one-eighth of the pulled pork.

Arrange tomato salsa and avocado cubes on top, sprinkle with chopped coriander and serve with remaining lime wedges.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

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



Carnitas ! Tacos farcis au porc effiloché, sauce tomate et avocat

Gain de temps 15 minutes • 3.342 kj/799 kcal • Cuisiner au 3e jour

28



Tortillas de blé



Porc effiloché



Avocat



Ketchup



Mélange d'épices
« Hello Cajun »



Citron vert, ciré



Tomates



Oignon rouge



Coriandre



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Huile*, sel*, poivre*, sucre*, eau*

C'est parti

Laver les fruits, les légumes et les fines herbes.

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 1 récipient haut pour mélanger et 1 petit bol.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Tortillas de blé 15)	8 x 25 g	16 x 25 g
Porc effiloché 9)	1 x 250 g	2 x 250 g
Avocat	1 x 144 g	2 x 144 g
Ketchup 10)	1 x 17 ml	2 x 17 ml
Mélange d'épices « Hello Cajun »	1 x 4 g	2 x 4 g
Citron vert ciré	2 x 75 g	4 x 75 g
Tomates	2 x 100 g	4 x 100 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Coriandre	1 x 10 g**	1 x 10 g
Huile*, sucre*, eau*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**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. 1.000 g)
Valeur calorique	592 kJ/141 kcal	3.342 kJ/799 kcal
Lipides	7.08 g	40.03 g
- dont acides gras saturés	1.98 g	11.19 g
Glucides	12.80 g	72.32 g
- dont sucre	3.42 g	19.34 g
Protéines	5.82 g	32.87 g
Sel	0.767 g	4.332 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 : 9) moutarde **10)** céleri **15)** blé.

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

1



2



3



Préparer la sauce tomates

Sortir les tortillas du réfrigérateur et les mettre de côté.

Couper le citron vert en quatre.

Couper les tomates en deux, enlever la partie dure et couper en dés de 0.5 cm.

Couper l'oignon en deux, l'éplucher et le couper en petits dés.

Mettre les dés de tomate et d'oignon dans un petit bol, y presser le jus de 2 [4] quartiers de citron vert, ajouter 1 cs [2 cs] de sucre* et bien mélanger.

Saler* et poivrer*, puis laisser mariner.

Faire revenir le porc effiloché

Dans un récipient haut, mélanger le ketchup, « Hello Cajun », le jus de 2 [4] quartiers de citron vert et 50 ml [100 ml] d'eau* pour obtenir une sauce.

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* à feu moyen, ajouter le porc effiloché et le faire revenir 2 à 3 min.

Mouiller avec la sauce préparée et continuer à chauffer pendant 1 à 2 min, jusqu'à ce que la sauce épaississe un peu. Retirer ensuite du feu et réserver.

Dresser

Couper l'avocat en deux, retirer le noyau, extraire la chair avec une cuillère et la couper en dés d'env. 1 cm d'épaisseur.

Enlever les feuilles de coriandre des tiges et les hacher finement.

Astuce : Si vous n'aimez pas la coriandre, vous pouvez ne pas en mettre.

Répartir les tacos sur les assiettes et garnir chaque assiette d'un huitième de porc effiloché.

Disposer la sauce de tomates et les dés d'avocat par-dessus, saupoudrer de coriandre hachée et servir avec le reste des quartiers de citron vert.

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi !

Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde !

