



Street Food-Style Tex-Mex Rinds-Tacos

mit geriebenem Käse



HELLO WEIZENTORTILLAS!

Selber zuhause feine Tex-Mex
tacos meistern.



Rüebli



Knoblauchzehe



HelloFresh Beef
Gehacktes



mexikanische
Gewürzmischung



Petersilie



Romanasalat



geraffelter Käse



Tomatenmark



Mini-Weizentortillas



Joghurt

30 Minuten

Stufe 1

Das ultimative einhändige Street-Food im Sommer essen. Diese Tacos, mit mexikanisch gewürztem HelloFresh Beef Gehacktem, Petersilie-Joghurt und Käse, sind am besten ohne Teller oder Besteck genossen, und und dazu noch einer Prise Sonnenschein. Bon Appetit!

Gemüse und **Kräuter** waschen und **Kräuter** trocken schütteln. **125 ml [250 ml] Wasser** im **Wasserkocher** erhitzen. Zum Kochen benötigst Du ausserdem: eine **Gemüseraffel**, eine **grosse Bratpfanne** (mit **Deckel**), zwei **kleine Schüsseln** und eine **kleine Bratpfanne**.



1 GEMÜSE VORBEREITEN

Rüebli ungeschält grob raffeln. 1/2 [1] **Knoblauch** abziehen, halbieren und klein schneiden. Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken (ein paar Blätter für die Garnierung beiseitelegen). **Romanasalat** halbieren, Strunk entfernen und in dünne Streifen schneiden.



2 FLEISCH ANBRATEN

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] Öl erhitzen und **HelloFresh Beef Gehacktes** darin ca. 5 Min. scharf anbraten. Geraffelte **Rüebli**, gehackten **Knoblauch** und **Gewürzmischung** zugeben und weitere 2–3 Min. anbraten. 125 ml [250 ml] **Rindsbouillon** zubereiten.



3 SAUCE VERFEINERN

HelloFresh Beef Gehacktes mit **Rindsbouillon** ablöschen, **Tomatenmark** zugeben, alles gut verrühren und ca. 2 Min. einköcheln lassen, bis die **Sauce** eine dicklichere Konsistenz hat. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken und zugedeckt warm halten.



4 DIP ZUBEREITEN

In einer kleinen Schüssel, **Petersilie** und **Joghurt** vermischen und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. In einer zweiten kleinen Schüssel, 2 TL [1 EL] **Weisswein-Essig**, 2 TL [1 EL] **Honig** und 2 TL [1 EL] **Olivenöl** vermischen, die Hälfte der **Romanasalat-Streifen** zugeben und alles gut vermengen.



5 TORTILLAS ERWÄRMEN

In einer kleinen Bratpfanne **Weizentortillas** nacheinander für ca. 1 Min. von beiden Seiten leicht erwärmen.



6 TACOS FÜLLEN

Warme **Tortillas** mit restlichen **Romanasalat**, **Tex-Mex-Gehacktes** und **Käse** füllen und mit **Petersilie-Joghurt** beträufeln. **Tacos** auf Teller verteilen, mit restlichen **Petersilienblättern** garnieren und zusammen mit dem **Salat** geniessen

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Rüebli	1 x	90 g	2 x	90 g
Knoblauchzehe [⊕]	½ x	2 g	1	x2g
Petersilie	1 x	10 g	1 x	20 g
Romanasalat	1 x	150 g	2 x	150 g
Geraffelter Käse ⁷⁾	1 x	50 g	1 x	100 g
HelloFresh Beef Gehacktes	1 x	250 g	1 x	500 g
mexikanische Gewürzmischung ¹⁵⁾	1 x	2 g	1 x	4 g
Tomatenmark [⊕]	1 x	1 EL	2 x	1 EL
Joghurt	1 x	90 g	1 x	180 g
mini-Weizentortillas ¹³⁾ [⊕]	6 x	28 g	12 x	28 g
Honig	2 x	1 TL	1 x	1 EL

Die oben genannten Angaben beziehen sich auf die Mindestmengen

GUT IM HAUS ZU HABEN: Öl, Rindsbouillon, Salz, Pfeffer, Olivenöl, Weisswein-Essig

Bei 4 Personen Mengen, wie in Klammern angegeben, verdoppeln.

[⊕] Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	548 kJ/131 kcal	2940 kJ/703 kcal
Fett	5 g	29 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	12 g
Kohlenhydrate	11 g	59 g
– davon Zucker	3 g	14 g
Eiweiss	8 g	45 g
Ballaststoffe	x g	x g
Salz	<1 g	1 g

ALLERGENE

⁷⁾ Lactose ¹³⁾ Gluten

¹⁵⁾ kann Spuren von Allergenen enthalten

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

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

Bon Appetit!



Street food-style Tex-Mex beef tacos

with grated cheese



HELLO TORTILLAS!

Make fine Tex-Mex tacos at home.



Carrots



Garlic clove



HelloFresh minced beef



Mexican spice mix



Parsley



Romaine lettuce



Grated cheese



Tomato purée



Mini tortillas



Yoghurt

30 minutes

Level 1

Eating the ultimate one-handed street food in the summer. These tacos, made with HelloFresh chopped beef and Mexican spices, parsley yoghurt and cheese are enjoyed best without a plate or cutlery, preferably with a little sunshine on the side. Bon appetit!

Wash the vegetables and herbs and shake the herbs dry. Boil **125 ml [250 ml] water** in the kettle. You will also need: a vegetable grater, a **large** frying pan (with lid), two small bowls and a small frying pan.



1 PREPARE VEGETABLES

Coarsely grate unpeeled carrots. Peel 1/2 [1] garlic, halve and chop finely. Pluck the parsley leaves and chop finely (keep a few leaves to use as garnish). Cut romaine lettuce in half, remove the stalk and cut into thin strips.



2 SAUTÉ MEAT

In a large frying pan, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil and sauté **HelloFresh chopped beef** on high heat for approx. 5 min. Add grated carrot, chopped garlic and spice mix and sauté for 2-3 min. more. Prepare 125 ml [250 ml] of beef stock.



3 REFINE SAUCE

Deglaze **HelloFresh minced beef** with beef stock, add tomato purée, mix everything together well and simmer for approx. 2 min. until the **sauce** has a thicker consistency. Season with salt and pepper, cover, and keep warm.



4 PREPARE DIP

In a small bowl, mix parsley and yoghurt and season with **salt** and pepper. In a second small bowl, mix 2 tsp. [1 tbsp.] white wine vinegar, 2 tsp. [1 tbsp.] **honey** and 2 tsp. [1 tbsp.] **olive** oil, then add half of the **strips of romaine lettuce** and mix everything together well.



5 WARM UP TORTILLAS

In a small frying pan, gently heat up **wheat tortillas** one at a time for approx. 1 min. on both sides.



6 FILL TACOS

Fill warm **tortillas** with the rest of the romaine lettuce, **Tex-Mex chopped beef** and cheese, and sprinkle with parsley yoghurt. Apportion **tacos** onto plates, garnish with the rest of the parsley leaves and enjoy together with the salad.

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Carrots	1 x	90 g	2 x	90 g
Garlic cloves [⊕]	½ x	2 g	1	x2g
Parsley	1 x	10 g	1 x	20 g
Romaine lettuce	1 x	150 g	2 x	150 g
Grated cheese ⁷⁾	1 x	50 g	1 x	100 g
HelloFresh minced Beef	1 x	250 g	1 x	500 g
Mexican spice mix ¹⁵⁾	1 x	2 g	1 x	4 g
Tomato purée [⊕]	1 x	1 tbsp.	2 x	1 tbsp.
Yoghurt	1 x	90 g	1 x	180 g
Mini white tortillas ¹³⁾ [⊕]	6 x	28 g	12 x	28 g
Honey	2 x	1 tsp.	1 x	1 tsp.

The quantities above are the minimum quantities

GOOD TO HAVE AT HAND: Oil, beef stock, salt, pepper, olive oil, white wine vinegar

For 4 persons double the quantities, as specified in brackets.

[⊕] Can also be used for other recipes as required

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	548 kJ/131 kcal	2940 kJ/703 kcal
Fat	5 g	29 g
- incl. saturated fats	2 g	12 g
Carbohydrate	11 g	59 g
- incl. sugar	3 g	14 g
Protein	8 g	45 g
Dietary fibre	x g	x g
Salt	<1 g	1 g

ALLERGENS

⁷⁾ Lactose ¹³⁾ Gluten

¹⁵⁾ May contain traces of allergens

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

This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).



We love feedback! Call us or write to us:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

Bon appetit!



Tacos de bœuf tex-mex façon street food

au fromage râpé



HELLO TORTILLAS DE BLÉ !

Réalisez chez vous de délicieux
tacos tex-mex.



Carottes



Gousse d'ail



Viande de bœuf hachée
HelloFresh



Mélange d'épices
mexicaines



Persil



Laitue romaine



Fromage râpé



Concentré de tomate



Mini tortillas de blé



Yogourt

30 minutes

Niveau 1

Un plat de street food tendance pour l'été : ces tacos à la viande hachée épicée, au yogourt de persil et au fromage, se dégustent de préférence à la main, sans assiette ni couverts et avec un zeste de rayon de soleil. Bon appétit !

Laver les légumes et les fines herbes ; secouer les fines herbes pour les sécher. Chauffer **25 ml [250 ml]** d'eau dans une bouilloire. Pour réaliser cette recette, il vous faut également : une râpe à légumes, une **grande** poêle (avec couvercle), deux petits saladiers et une petite poêle.



1 PRÉPARER LES LÉGUMES

Râper grossièrement des carottes non épluchées. Peler 1/2 [1] ail et le couper en deux puis en fines tranches. Arracher les feuilles de persil et les hacher finement (mettre de côté quelques feuilles pour la garniture). Couper en deux la laitue romaine, enlever la partie dure et couper en fines tranches.



2 SAISIR LA VIANDE

Dans une grande poêle, chauffer à feu vif 1 cs [2 cs] d'huile et cuire dedans le **bœuf haché HelloFresh** env. 5 min. Ajouter les carottes râpées, l'ail haché et le mélange d'épices, cuire 2 à 3min encore. Préparer 125 ml [250 ml] de **bouillon** de bœuf.



3 AFFINER LA SAUCE

Déglacer la **viande hachée HelloFresh** avec le **bouillon** de bœuf, le concentré de tomates, bien mélanger le tout et laisser mijoter env. 2 min jusqu'à ce que la **sauce** devienne épaisse. Saler, poivrer et réserver au chaud sous couvercle.



4 PRÉPARER LE DIP

Dans un petit saladier, mélanger le persil et le yogourt, **saler** et poivrer. Dans un deuxième saladier, mélanger 2 cc [1 cs] de vinaigre de vin blanc, 2 cc [1 cs] de **miel** et 2 cc [1 cs] d'huile d'olive, la moitié des **tranches de laitue romaine** et bien mélanger le tout.



5 CHAUFFER LES TORTILLAS

Dans une petite poêle, chauffer brièvement les **tortillas de blé** les unes après les autres pendant env. 1 min sur les deux faces.



6 GARNIR LES TACOS

Garnir les **tortillas** chaudes avec le reste de laitue romaine, la **viande hachée tex-mex** et le fromage, verser un peu de yogourt au persil. Dresser les **tacos** dans les assiettes, garnir de feuilles de persil restantes et déguster avec la salade.

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Carottes	1 x	90 g	2 x	90 g
Gousse d'ail ⊕	½ x	2 g	1	x2g
Persil	1 x	10 g	1 x	20 g
Laitue romaine	1 x	150 g	2 x	150 g
Fromage râpé 7)	1 x	50 g	1 x	100 g
Viande de bœuf hachée HelloFresh	1 x	250 g	1 x	500 g
Mélange d'épices mexicaines 15)	1 x	2 g	1 x	4 g
Concentré de tomate ⊕	1 x	1 cs	2 x	1 cs
Yogourt	1 x	90 g	1 x	180 g
Mini tortillas de blé 13) ⊕	6 x	28 g	12 x	28 g
Miel	2 x	1 cc	1 x	1 cs

Les indications ci-dessus se rapportent à des quantités minimales.

INGRÉDIENTS À TOUJOURS AVOIR CHEZ SOI : huile, bouillon de bœuf, sel, poivre, huile d'olive, vinaigre de vin blanc

Pour 4 personnes, doublez les quantités comme indiqué entre crochets.

⊕ À utiliser éventuellement pour d'autres recettes

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR	100 g	PORTION
Valeur calorique	548 kJ/131 kcal	2940 kJ/703 kcal
Graisse	5 g	29 g
- dont acides gras saturés	2 g	12 g
Glucides	11 g	59 g
- dont sucre	3 g	14 g
Protéines	8 g	45 g
Fibres	x g	x g
Sel	< 1 g	1 g

ALLERGÈNES

7) lactose 13) gluten

15) peut contenir des traces d'allergènes

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

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).



Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous : +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

Bon appétit !