

Vegan Carnitas! Pulled Portobello Tacos

mit Limetten-Mayonnaise und Avocado

Vegan | Viel Gemüse | 30 – 40 Minuten • 803 kcal • Tag 3 kochen

33



Weizentortillas



Portobello-Pilze



Avocado



vegane Mayonnaise



Limette, ungewachst



rote Chilischote



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



Salatherz (Romana)



Tomate



rote Zwiebel



Tomatenmark



Gemüsebrühe



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 kleine Schüssel, Gemüsereibe, Messbecher und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Weizentortillas 15)	8	12	16
Portobello-Pilze	2	3	4
Avocado KE PE MA CO TZ ZA MX CL IL ES	1	2	2
vegane Mayonnaise	50 g	75 g	100 g
Limette, ungewachst VN CO BR MX ES	1	1	1
rote Chilischote NL ES MA	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	2 g	4 g	4 g
Salatherz (Romana) DE	1	1	2
Tomate NL ES BE PL MA	1	1	2
rote Zwiebel DE	1	2	2
Tomatenmark	35 g	52,5 g	70 g
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 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. 500 g)
Brennwert	652 kJ/156 kcal	3359 kJ/803 kcal
Fett	9,85 g	50,71 g
– davon ges. Fettsäuren	1,32 g	6,80 g
Kohlenhydrate	13,26 g	68,29 g
– davon Zucker	3,04 g	15,68 g
Eiweiß	3,11 g	16,01 g
Salz	0,605 g	3,114 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!)

Ursprungsländer: DE: Deutschland KE: Kenia PE: Peru MA: Marokko

CO: Kolumbien TZ: Tansania ZA: Südafrika MX: Mexiko CL: Chile

IL: Israel ES: Spanien VN: Vietnam BR: Brasilien NL: Niederlande

BE: Belgien PL: Polen



Vorbereitungen

Zwiebel halbieren und in feine Würfel schneiden.

Tomate in 1 cm Würfel schneiden.

Romanasalat in sehr feine Streifen schneiden.

Limette heiß abwaschen, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Limette** in 4 Spalten schneiden.



Pilze vorbereiten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Portobello Pilze** darin 4 – 5 Min. unter Wenden anbraten.

Währenddessen **Avocado** halbieren, Stein entfernen und das **Fruchtfleisch** in dünne Streifen schneiden.

Chilischote längs halbieren, entkernen (**Achtung: scharf!**) und in feine Streifen schneiden.

Aus **Brühepulver** und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** eine **Gemüsebrühe** zubereiten. **Pilze** aus der Pfanne nehmen und mithilfe von zwei Gabeln zerrupfen.

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann.



Zwiebel marinieren

In einer großen Schüssel **Soft** von 1 [1,5 | 2] **Limettenspalte** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.

Ein Viertel der **Zwiebelwürfel** hinzugeben und unterrühren.

Dann die **Salatstreifen** und **Tomatenwürfel** hinzufügen, aber noch nicht umrühren.



Pilze anbraten

In der großen Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. Restliche **Zwiebeln** und gezupfte **Portobello Pilze** hinzugeben und 2 – 3 Min. scharf anbraten.

Tomatenmark, „Hello Fiesta“ und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** hinzugeben und 1 weitere Min. anbraten.

Mit der **Gemüsebrühe** ablöschen und 1 weitere Min. anbraten, bis die **Soße** eingedickt ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Dip vorbereiten

In einer kleinen Schüssel **vegane Mayonnaise** mit **Limettenabrieb**, 1 Prise **Zucker***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dip** verrühren.

Tipp: Wenn der Dip noch zu dickflüssig ist, kannst Du teelöffelweise **Wasser*** hinzugeben.



Anrichten

Tacos in der Mikrowelle oder in einer Pfanne 30 Sek. erwärmen.

Salat mit dem **Dressing** vermengen.

Füllungen und **Toppings** auf die **Tacos** verteilen, mit **Dip** beträufeln und mit restlichen **Limettenspalten** servieren.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

