

# Vegan Carnitas! Pulled Portobello Tacos

mit Limetten-Mayonnaise und Avocado

Vegan | Viel Gemüse | Thermomix hilft • 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\*, Wasser\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Weizentortillas <b>15)</b>	8	12	16
Portobello-Pilze	2	3	4
Avocado <b>KE   PE   MA   CO   TZ   ZA   MX   CL   IL   ES</b>	1	2	2
vegane Mayonnaise	50 g	75 g	100 g
Limette, ungewachst <b>VN   CO   BR   MX   ES</b>	1	1	1
rote Chilischote <b>NL   ES   MA</b>	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	2 g	4 g	4 g
Salatherz (Romana) <b>DE</b>	1	1	2
Tomate <b>NL   ES   BE   PL   MA</b>	1	1	2
rote Zwiebel <b>DE</b>	1	2	2
Tomatenmark	35 g	52,5 g	70 g
Gemüsebrühe <b>10)</b>	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



## Für den Salat

**Limette** heiß abwaschen, **Limettenschale** abreiben und **Limette** in 4 [4 | 8] Spalten schneiden.

**Zwiebel** abziehen und vierteln.

Ein Viertel der **Zwiebel** in den Mixtopf geben, **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Limettenspalte**, 15 g [20 g | 25 g] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine große Schüssel umfüllen.

**Tomate** in 1 cm Würfel schneiden.

**Salat** in feine Streifen schneiden. Beides in die Schüssel zugeben, aber noch nicht unterheben.



## Für die Creme

In einer kleinen Schüssel **vegane Mayonnaise** zusammen mit 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Limettenabrieb**, 1 Prise **Zucker\***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einer Creme verrühren.

**Tip:** Wenn die Creme noch zu dickflüssig ist, kannst Du teelöffelweise **Wasser\*** hinzugeben.

## Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.



## Für die Soße

Restliche **Zwiebel** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [10 g | 15 g] **Öl\*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

**Tomatenmark**, **Gewürzmischung „Hello Fiesta“** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker\*** zugeben und **2 Min./100 °C/Stufe 1** dünsten. 100 g [150 g | 200 g] **Wasser\*** und **Gemüsebrühe** zugeben, anstelle des Messbechers den Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **6 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** kochen.

Währenddessen fortfahren.



## Kleinigkeiten

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

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



## Für die Portobello Pilze

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Portobello Pilze** darin 4 – 5 Min. unter Wenden anbraten. **Pilze** aus der Pfanne nehmen und mithilfe von zwei Gabeln zerrupfen.

Zerrupfte **Portobello Pilze** in den Mixtopf zugeben und **4 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** vermischen.

Währenddessen fortfahren.



## 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>

