

# Carnitas! Pulled Pork gefüllte Tacos mit Tomatensalsa und Avocado

Zeit Sparen 15 – 25 Minuten • 799 kcal • Tag 5 kochen

15



Pulled Pork



Weizentortillas



Avocado



Tomate



rote Zwiebel



Koriander



Minze



Limette, gewachst



Ketchup



Gewürzmischung  
„Hello Cajun“



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



# Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Pfeffer\*, Zucker\*, Öl\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 hohes Rührgefäß und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Pulled Pork 9)	250 g	375 g	500 g
Weizentortillas 15)	8	12	16
Avocado KE   PE   MA   CO   TZ   ZA   MX   CL   IL   ES	1	2	2
Tomate NL   ES   BE   PL   MA	2	3	4
rote Zwiebel DE	1	1	2
Koriander/Minze	10 g	10 g	10 g
Limette, gewachst BR   MX   PE   VN   CO   GT	2	3	4
Ketchup 10)	25 g	50 g	50 g
Gewürzmischung „Hello Cajun“	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. 570 g)
Brennwert	590 kJ/141 kcal	3343 kJ/799 kcal
Fett	7,1 g	40,1 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	11,2 g
Kohlenhydrate	13 g	73,7 g
– davon Zucker	3,3 g	18,9 g
Eiweiß	6 g	34,1 g
Salz	0,78 g	4,41 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:** 9) Senf 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 NL: Niederlande BE: Belgien PL: Polen

BR: Brasilien VN: Vietnam GT: Guatemala

1



## Tomatensalsa vorbereiten

**Tortillas** aus dem Kühlschrank nehmen und beiseitelegen.

**Limetten** vierteln.

**Tomaten** in 0,5 cm Würfel schneiden.

**Zwiebel** fein würfeln.

In einer kleinen Schüssel **Tomaten-** und **Zwiebelwürfel**, **Soft** aus 2 [3 | 4] **Limettenvierteln** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Zucker\*** vermengen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und marinieren lassen.

2



## Pulled Pork anbraten

In einem hohen Rührgefäß **Ketchup**, „**Hello Cajun**“, **Soft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\*** verrühren.

In einer großen Pfanne **Tortillas** von jeder Seite 30 Sek. erhitzen, dann herausnehmen.

In der Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** auf mittlerer Hitze erhitzen, **Pulled Pork** zugeben und 2 – 3 Min. anbraten.

Mit der **Ketchup-Mischung** ablöschen und 1 – 2 Min. weiterköcheln. Pfanne vom Herd nehmen und beiseitestellen.

3



## Anrichten

**Avocado** halbieren, entkernen und in 1 cm Würfel schneiden.

**Koriander-** und **Minzeblätter** fein hacken.

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

**Tacos** auf Teller legen und das **Pulled Pork** darauf verteilen.

**Tomatensalsa** und **Avocado** darauf anrichten, mit gehackten **Kräutern** bestreuen 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>

