

Vegan Carnitas! Pulled Portobello Tacos mit Limetten-Mayonnaise, Avocado und Salat

Vegan Thermomix hilft • 808 kcal • Tag 3 kochen



Weizentortillas



Portobello-Pilze



Avocado



vegane Mayonnaise



Limette, ungewachst



rote Chilischote



Gewürzmischung
„Hello Fiesta“



Salatherz (Romana)



Tomate



rote Zwiebel



Tomatenmark



Gemüsebrühpulver



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Zucker*, Öl*, Salz*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Weizentortillas 15)	200 g	300 g	400 g
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, ungewaschen 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	120 g	180 g**	240 g
Tomate NL ES BE PL MA	1	1	2
rote Zwiebel DE	1	2	2
Tomatenmark	70 g	105 g**	140 g
Gemüsebrühpulver 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	669 kJ/160 kcal	3381 kJ/808 kcal
Fett	10,1 g	50,8 g
– davon ges. Fettsäuren	1,3 g	6,8 g
Kohlenhydrate	13,7 g	69,2 g
– davon Zucker	3,1 g	15,7 g
Eiweiß	3,2 g	16 g
Salz	0,63 g	3,18 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.

Tipp: 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>

