

Asia-Tacos mit Hähnchengeschnetzeltem & Avocado

Erdnusssoße und Salat mit Sojadressing

High Protein | Zeit Sparen | 15 – 25 Minuten • 1002 kcal • Tag 3 kochen

16



Hähnchengeschnetzeltes



Weizentortillas



Avocado



Paprika multicolor



Blattsalatsmischung



Frühlingszwiebel



Limette, gewachst



Erdnussbutter



Erdnüsse, gesalzen



Sojasoße



Naturjoghurt



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Salz*, Öl*, Zucker*

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 große Schüssel und 2 kleine Schüsseln

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchengeschnetzeltes	250 g	375 g	500 g
Weizentortillas 15)	200 g	300 g	400 g
Avocado KE PE MA CO TZ ZA MX CL IL ES	1	2	2
Paprika multicolor NL BE ES	1	2	2
Blattsalatsmischung	75 g	100 g	150 g
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	1	1	2
Limette, gewachst BR MX PE VN CO GT	1	2	2
Erdnussbutter 1)	50 g	75 g	100 g
Erdnüsse, gesalzen 1)	40 g	60 g	80 g
Sojasaße 11) 15)	25 ml	25 ml	50 ml
Naturjoghurt 7)	75 g	100 g	150 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. 590 g)
Brennwert	711 kJ/170 kcal	4192 kJ/1002 kcal
Fett	8,3 g	48,7 g
– davon ges. Fettsäuren	1,6 g	9,5 g
Kohlenhydrate	13,7 g	80,5 g
– davon Zucker	4,3 g	25,6 g
Eiweiß	9,4 g	55,1 g
Salz	0,7 g	4,12 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: **1)** Erdnüsse **7)** Milch (einschließlich Laktose) **11)** Soja **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 **EG:** Ägypten **BR:** Brasilien **VN:** Vietnam **GT:** Guatemala

1



2



3



Zu Beginn

Tortillas aus dem Kühlschrank nehmen.

Frühlingszwiebel in dünne Ringe schneiden.

Limette halbieren.

Für das **Sojadressing** in einer kleinen Schüssel **Frühlingszwiebelringe**, **Saft** von 1 [2 | 2]

Limettenhälfte, **Sojasaße** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Zucker*** verrühren.

Paprika halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. **Paprika** in eine große Schüssel geben.

Fleisch braten

In einer zweiten kleinen Schüssel **Joghurt**, **Erdnussbutter** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] vom **Sojadressing** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tortillas in einer großen, trockenen Pfanne 1 – 2 Min. erwärmen und herausnehmen.

In der Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Hähnchen** darin 1 – 2 Min. scharf anbraten.

1 EL [1,5 EL | 2 EL] vom **Sojadressing** dazugeben, Hitze reduzieren und 2 – 3 Min. weiterbraten, bis das **Fleisch** durchgegart ist.

Salat zubereiten

Avocado halbieren, entkernen und das **Fruchtfleisch** in mundgerechte Stückchen in die große Schüssel mit den **Paprikastreifen** löffeln.

Salatsmischung und restliches **Sojadressing** zugeben und vorsichtig vermengen. **Salat** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tortillas mit etwas **Erdnussdip** bestreichen und mit **Salat** und **Hähnchen** belegen.

Mit **Erdnüssen** und **Erdnussdip** toppen und mit restlichen **Limettenhälften** genießen.

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>

