

# BBQ Tacos mit veganem Schawarma

dazu Limetten-Mais-Salsa und Paprika

Vegan Thermomix kocht • 821 kcal • Tag 5 kochen

25



Weizentortillas



veganes Schawarma



Paprika multicolor



Mais



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Limette, ungewachst



BBQ-Soße



milder Chili-Mix



Gewürzmischung  
„Hello Fiesta“



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus deiner Küche

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

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Weizentortillas <b>15)</b>	200 g	300 g	400 g
veganes Schawarma <b>15)</b>	180 g	180 g	360 g
Paprika multicolor <b>NL   ES   MA   BE   PL</b>	1	2	2
Mais	150 g	150 g	340 g
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	2	3	4
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Limette, ungewachst <b>BR   MX   ES   CO</b>	1	1	2
BBQ-Soße <b>9) 10)</b>	20 ml	20 ml	40 ml
milder Chili-Mix	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	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. 510 g)
Brennwert	676 kJ/161 kcal	3436 kJ/821 kcal
Fett	7 g	35,8 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	5,3 g
Kohlenhydrate	16,7 g	84,8 g
– davon Zucker	4,3 g	21,6 g
Eiweiß	7 g	35,5 g
Salz	0,79 g	4,02 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 NL: Niederlande ES: Spanien

MA: Marokko BE: Belgien PL: Polen BR: Brasilien MX: Mexiko

CO: Kolumbien EG: Ägypten



## Zu Beginn

**Paprika** halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.

**Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen. **Zwiebel** achteln.

Ein Viertel der **Zwiebel** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine große Schüssel umfüllen.

Restliche **Zwiebel** und **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 15 g [15 g | 20 g] **Öl\*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.



## Veganes Schawarma anbraten

In derselben großen Pfanne ohne Fettzugabe **Weizentortillas** für 1 – 2 Min. erhitzen. Aus der Pfanne nehmen.

**Tipp:** Du kannst die Weizentortillas in ein Handtuch einwickeln, so bleiben sie warm.

In der Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen, **veganes Schawarma** darin 4 – 6 Min. rundum anbraten, in den Mixtopf geben und mit dem Spatel unter das **Paprikagemüse** heben. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

### milder Chili-Mix

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger Chili-Mix und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.



## Paprika dünsten

**Paprikastreifen**, **milder Chili-Mix**, „Hello Fiesta“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben und **10 Min./Reverse/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Limette** heiß abwaschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Limette** vierteln.



## Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **BBQ-Soße** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.



## Für die Salsa

**Limettenabrieb**, **Saft** von 1 [1 | 2] **Limettenviertel**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl**, **Salz\***, **Pfeffer\*** und 1 Prise **Zucker\*** zu den **Zwiebeln** in die Schüssel geben und zu einem **Dressing** vermengen.

**Mais** mithilfe des Deckels abgießen.

Eine große Pfanne ohne Fettzugabe erhitzen. **Mais** darin 2 – 3 Min. scharf anbraten. Mit **Salz\*** würzen, in die große Schüssel zum **Dressing** zugeben und marinieren lassen.



## Anrichten

**Veganes Schawarma** auf **Weizentortillas** verteilen, mit **Limetten-Mais-Salsa** toppen und nach Belieben mit dem **BBQ-Dip** 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>

