

Fajita-Austernpilze in Soft-Tacos mit pikanter Salsa Macha und Süßkartoffel

Vegan Thermomix kocht • 1154 kcal • Tag 3 kochen

33



Austernpilze nach Fajita-Art



Weizentortillas



Süßkartoffel



Tomate



Zwiebel



Knoblauchzehe



Limette, ungewachst



Erdnüsse, gesalzen



vegane Mayonnaise



milder Chili-Mix



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier und 2 kleine Schüsseln

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|--|-------|-------|-------|
| Austerpilze nach Fajita-Art 11) | 200 g | 400 g | 400 g |
| Weizentortillas 15) | 200 g | 300 g | 400 g |
| Süßkartoffel ES US EG HN | 1 | 1 | 1 |
| Tomate NL ES MA BE | 1 | 2 | 2 |
| Zwiebel DE NL EG | 1 | 1 | 2 |
| Knoblauchzehe ES | 1 | 1 | 2 |
| Limette, ungewachst BR MX ES CO | 1 | 1 | 2 |
| Erdnüsse, gesalzen 1) | 40 g | 60 g | 80 g |
| vegane Mayonnaise | 50 g | 75 g | 100 g |
| milder Chili-Mix | 2 g | 4 g | 4 g |
| Gewürzmischung „Hello Paprika“ | 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. 560 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 866 kJ/207 kcal | 4829 kJ/1154 kcal |
| Fett | 12,4 g | 68,9 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 1,3 g | 7,1 g |
| Kohlenhydrate | 18,8 g | 104,9 g |
| – davon Zucker | 2,8 g | 15,7 g |
| Eiweiß | 4,1 g | 22,9 g |
| Salz | 0,66 g | 3,67 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 11) Soja 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 US: Vereinigte Staaten EG: Ägypten HN: Honduras BR: Brasilien MX: Mexiko CO: Kolumbien



Süßkartoffel backen

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Süßkartoffel schälen und in 1 cm Würfel schneiden.

Süßkartoffelwürfel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, „Hello Paprika“, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Ofen 25 – 30 Min. backen.

Währenddessen fortfahren.



Währenddessen

Erdnüsse und **Chili-Mix (Achtung: scharf!)** in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 6** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.



Für die Salsa Macha

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 20 g [30 g | 40 g] **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Knoblauch-Öl zum **Erdnuss-Chili** geben und vermengen. Mit **Salz*** würzen.



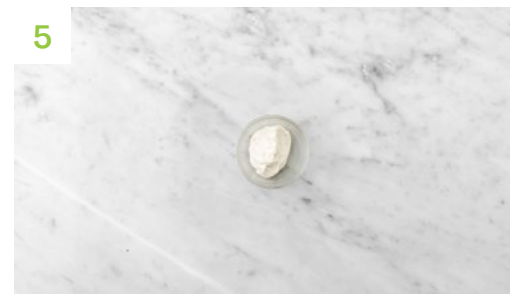
Für die Fajita-Füllung

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

15 g [15 g | 20 g] **Öl*** und **Zwiebelstreifen** in den Mixtopf geben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Fajita-Austerpilze zugeben und **12 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen fortfahren.



Salsa vollenden

Limette in 6 Spalten schneiden.

In einer kleinen Schüssel **vegane Mayonnaise** und **Soft** von 1 [2 | 2] **Limettenspalte** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tomate in 1 cm Würfel schneiden.

Weizentortillas in den letzten 2 – 3 Min. mit in den Ofen geben und aufbacken.



Anrichten

Tortillas mit ein wenig **Limettencreme** bestreichen, **Fajita-Austerpilze** und **Süßkartoffelwürfel** darauf verteilen. Danach mit **Salsa Macha** beträufeln.

Mit restlichen **Limettenspalten** anrichten.

Guten Appetit!

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.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

