



BBQ Tacos mit Bio Rinderhackfleisch & Gouda

Maissalat und Srirachadip

Zeit Sparen 15 – 25 Minuten • 1187 kcal • Tag 2 kochen

16



Weizentortillas



Bio Rinderhackfleischzubereitung



Mais



Blattsalatmischung



Limette, gewachst



BBQ-Soße



Sriracha Sauce



Sahnejoghurt, Bio



junger Gouda, gerieben



Mayonnaise



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Öl*, Salz*

Kochutensilien

1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Weizentortillas 15)	200 g	300 g	400 g
Bio Rinderhackfleischzubereitung	300 g	400 g	600 g
Mais	150 g	150 g	340 g
Blattsalatsmischung	100 g	150 g	200 g
Limette, gewachst BR MX ES CO	1	2	2
BBQ-Soße 9) 10)	20 ml	40 ml	40 ml
Sriracha Sauce	8 ml	16 ml	16 ml
Sahnejoghurt, Bio 7)	150 g	250 g	300 g
junger Gouda, gerieben 7)	50 g	75 g	100 g
Mayonnaise 8) 9)	50 g	75 g	100 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	892 kJ/213 kcal	4965 kJ/1187 kcal
Fett	13,8 g	77,1 g
– davon ges. Fettsäuren	5 g	27,9 g
Kohlenhydrate	13,2 g	73,2 g
– davon Zucker	3,1 g	17 g
Eiweiß	8,3 g	46,3 g
Salz	0,87 g	4,83 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: **7)** Milch (einschließlich Laktose) **8)** Eier **9)** Senf **10)** Sellerie **15)** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **ES:** Spanien **CO:** Kolumbien

1



2



3



Kleine Vorbereitung

Tortillas auf Zimmertemperatur bringen.

Mais durch ein Sieb abgießen.

Limette vierteln.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt**, **Sriracha (Achtung: scharf!)**, **Mayonnaise** und **Soft** von 2 | 3 | 4 **Limettenspalten** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Fleisch anbraten

In einer großen Pfanne die **Tortillas** von beiden Seiten 1 – 2 Min. erhitzen. Herausnehmen und beiseitestellen.

In derselben Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Hackfleisch darin 4 – 5 Min. scharf anbraten, dabei grob zerkleinern.

Hackfleisch mit **BBQ-Soße** ablöschen, umrühren und noch 1 Min. anbraten, bis das **Fleisch** durchgegart ist.

Salat zubereiten

In einer großen Schüssel **Salatmix** mit **Mais** und der Hälfte des **Dips** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tortillas mit **Sriracha-Dip** bestreichen, mit **Salatmix**, **Hackfleisch** und **Gouda** belegen und mit restlichen **Limettenspalten** 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>

