

# Tacos mit mariniertem Hähnchengeschnetzeltem

## Hirtenkäse, Gemüse und Kräuterjoghurt

High Protein **Zeit Sparen** 15 – 25 Minuten • 742 kcal • Tag 3 kochen

3



Hähnchengeschnetzeltes, mariniert



Weizentortillas



Hirtenkäse



Sahnejoghurt, Bio



Gurke



Tomate



Zitrone, gewachst



Petersilie glatt



Schnittlauch



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchengeschnetzeltes, mariniert	250 g	375 g	500 g
Weizentortillas <b>15)</b>	200 g	300 g	400 g
Hirtenkäse <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Sahnejoghurt, Bio <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Gurke <b>NL   ES   MA</b>	1	1,5**	2
Tomate <b>NL   ES   MA   BE</b>	1	2	2
Zitrone, gewachst <b>ES   ZA   AR</b>	1	1	2
<b>TR   CL   EG</b>			
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 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. 580 g)
Brennwert	531 kJ/127 kcal	3105 kJ/742 kcal
Fett	5,2 g	30,6 g
– davon ges. Fettsäuren	1,9 g	11 g
Kohlenhydrate	10,7 g	62,4 g
– davon Zucker	1,7 g	9,9 g
Eiweiß	8,9 g	51,9 g
Salz	0,71 g	4,18 g

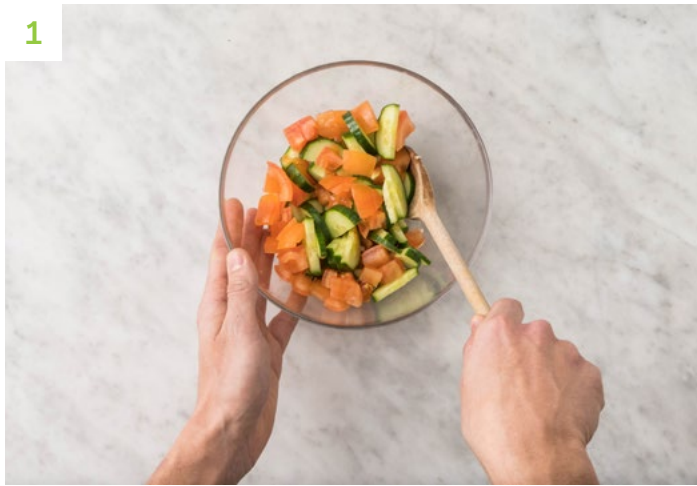
Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene: 7)** Milch (einschließlich Laktose) **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 **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **TR:** Türkei **CL:** Chile **EG:** Ägypten

1



2



3



## Gemüse schneiden

**Tortillas** auf Zimmertemperatur bringen.

**Zitrone** in 6 [6 | 12] Spalten schneiden. In einer großen Schüssel **Saft** von 2 [3 | 4] **Zitronenspalten**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** verrühren.

**Gurke** längs halbieren und in dünne Halbmonde schneiden.

**Tomate** grob würfeln. Beides zu dem **Dressing** in die Schüssel geben.

**Hirtenkäse** mit den Händen in die Schüssel bröseln.

## Fleisch braten

**Kräuter** zusammen grob hacken. Hälfte der **Kräuter** in die Schüssel geben, mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

In einer großen Pfanne **Tortillas** von beiden Seiten kurz erhitzen und herausnehmen.

**Tipp:** Du kannst die Tortillas auch in der Mikrowelle kurz erwärmen.

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

**Hähnchengeschnetzeltes** 5 – 6 Min. scharf anbraten, bis das **Fleisch** durchgegart ist.

## Fertigstellen

In einer kleinen Schüssel **Sahnejoghurt** mit restlichen **Kräutern** verrühren, mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Tortillas** mit etwas **Kräuterjoghurt** bestreichen, mit **Salat** und **Hähnchen** belegen. Mit restlichem **Kräuterjoghurt** toppen und mit restlichen **Zitronenspalten** 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>

