

Tacos mit Filetstücken und Sriracha

dazu Paprika und Tomaten-Salsa

Vegan Thermomix kocht • 664 kcal • Tag 3 kochen



vegane Filetstücke
Hähnchen-Art



Weizentortillas



Gewürzmischung
„Hello Fiesta“



Salatherz (Romana)



Sriracha Sauce



Tomate



Knoblauchzehe



rote Zwiebel



Paprika multicolor



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Weißweinessig*, Salz*, Pfeffer*, Olivenöl*, Öl*

Kochutensilien

Thermomix®, 2 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vegane Filetstücke			
Hähnchen-Art 11 15)	200 g	300 g**	400 g
Weizentortillas 15)	200 g	300 g	400 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	6 g	8 g	12 g
Salatherz (Romana)	120 g	240 g	240 g
Sriracha Sauce	8 ml	16 ml	16 ml
Tomate NL ES MA BE	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Paprika multicolor NL ES MA BE PL	1	2	2

**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. 470 g)
Brennwert	596 kJ/142 kcal	2780 kJ/664 kcal
Fett	5,5 g	25,6 g
– davon ges. Fettsäuren	0,9 g	4,4 g
Kohlenhydrate	15,7 g	73,2 g
– davon Zucker	2,9 g	13,3 g
Eiweiß	6,8 g	31,9 g
Salz	0,77 g	3,61 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: 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 **PL:** Polen **EG:** Ägypten



Für die Salsa

Zwiebel abziehen und halbieren.

Tomate halbieren und Strunk entfernen.

Die Hälfte der **Zwiebel**, **Tomate** und 5 g [5 g | 10 g]

Olivenöl*, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **4 Sek./Stufe 8** zerkleinern. **Salsa** in eine kleine Schüssel umfüllen.

Mixtopf spülen und trocknen.



Filetstücke marinieren

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine große Schüssel umfüllen. „**Hello Fiesta***“, **Sriracha Sauce** nach Belieben (**Achtung: scharf!**) und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** zum **Knoblauch** geben und vermischen. **Vegane Filetstücke** darin marinieren.



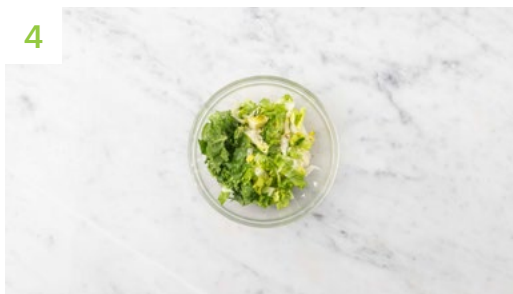
Für die Füllung

Paprika halbieren, **Kerne** und Strunk entfernen und **Paprikahälften** in 0,5 cm dicke Streifen schneiden.

Restliche **Zwiebel** in Streifen schneiden.

10 g [15 g | 20 g] **Öl***, **Paprika**, **Zwiebel**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **12 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.

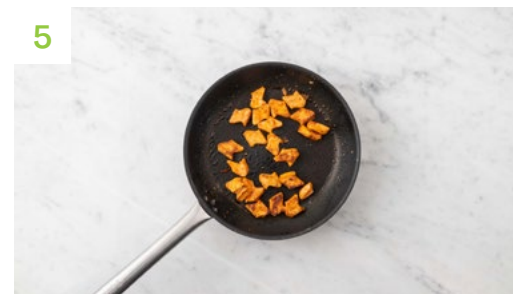
Währenddessen fortfahren.



Für den Salat

Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor.

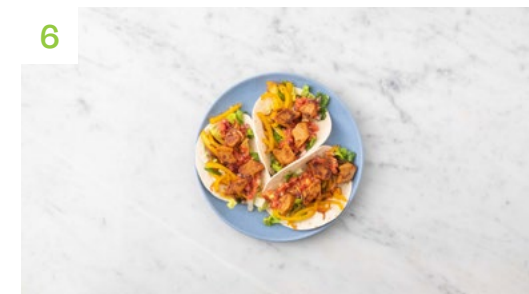
Romanasalat halbieren, Strunk entfernen und in 1 cm breite Streifen schneiden. **Salatstreifen** in einer großen Schüssel mit 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig***, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen.



Filetstücke anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** bei mittlerer Hitze erhitzen. **Vegane Filetstücke** dazugeben und 4 – 5 Min. braten, bis sie bräunen.

Tortillafäden auf einem Backblech verteilen und im Ofen 3 – 4 Min. backen, bis sie heiß sind.



Anrichten

Paprikagemüse, **Filetstreifen** und **Salat** auf die **Tortillas** verteilen, mit **Tomaten-Salsa** toppen und genießen.

Guten Appetit!

Sriracha Sauce

Sriracha ist eine 'hot sauce', eine scharfe Soße aus Essig, Knoblauch, Zucker, aber vor allem aus Chilischoten. Eine Zutat, an die Du Dich herantasten solltest, wenn Du Schärfe nicht gewohnt bist.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

