

Carnitas Pulled Pork gefüllte Tacos mit Tomatensalsa und Avocado

Zeit Sparen 15 – 25 Minuten • 744 kcal • Tag 5 kochen

15



Pulled Pork



Weizentortillas



Avocado



Tomate



rote Zwiebel



Koriander



Minze



Limette, gewachst



Ketchup



Gewürzmischung
„Hello Cajun“



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

Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Pfeffer*, Zucker*, Öl*, Wasser*

Kochutensilien

1 hohes Rührgefäß, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|---|-------|-------|-------|
| Pulled Pork | 250 g | 375 g | 500 g |
| Weizentortillas (15) | 200 g | 300 g | 400 g |
| Avocado GT ES MX CL MA PE EG MZ CO DM IL ZA TZ KE PT | 1 | 2 | 2 |
| Tomate NL ES MA BE | 2 | 3 | 4 |
| rote Zwiebel DE NL EG | 1 | 1 | 1 |
| Koriander/Minze | 10 g | 10 g | 10 g |
| Limette, gewachst BR MX ES CO | 2 | 3 | 4 |
| Ketchup (10) | 25 g | 50 g | 50 g |
| Gewürzmischung „Hello Cajun“ | 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 | 555 kJ/133 kcal | 3115 kJ/744 kcal |
| Fett | 5,8 g | 32,5 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 1,4 g | 8 g |
| Kohlenhydrate | 13,2 g | 73,9 g |
| – davon Zucker | 3,1 g | 17,6 g |
| Eiweiß | 6,1 g | 34,1 g |
| Salz | 0,7 g | 3,91 g |

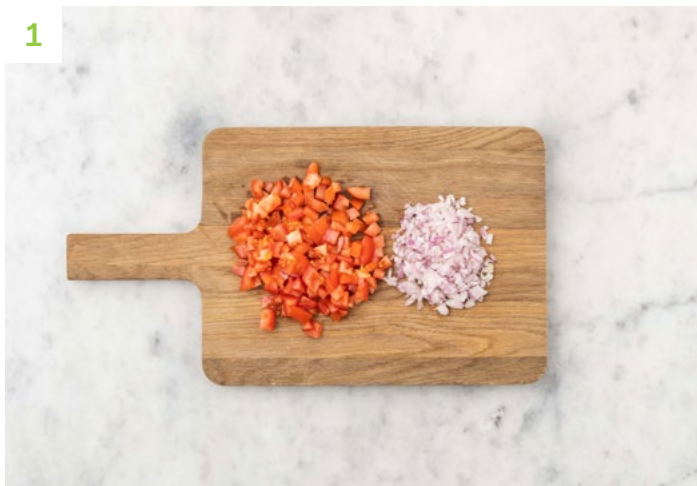
Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: (10) Sellerie (15) Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **GT:** Guatemala **ES:** Spanien **MX:** Mexiko **CL:** Chile **MA:** Marokko **PE:** Peru **EG:** Ägypten **MZ:** Mosambik **CO:** Kolumbien **DM:** Dominica **IL:** Israel **ZA:** Südafrika **TZ:** Tansania **KE:** Kenia **PT:** Portugal **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **BR:** Brasilien

1



2



3



Tomatensalsa vorbereiten

Tortillas aus dem Kühlschrank nehmen und beiseitelegen.

Limetten vierteln.

Tomaten in 0,5 cm Würfel schneiden.

Zwiebel fein würfeln.

In einer kleinen Schüssel **Tomaten** und **Zwiebelwürfel**, **Saft** aus 2 [3 | 4] **Limettenvierteln** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Zucker*** vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und marinieren lassen.

Pulled Pork anbraten

In einem hohen Rührgefäß **Ketchup**, „Hello Cajun“, **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** verrühren.

In einer großen Pfanne **Tortillas** von jeder Seite 30 Sek. erhitzen, dann herausnehmen.

In der Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** auf mittlerer Hitze erhitzen, **Pulled Pork** zugeben und 2 – 3 Min. anbraten.

Mit der **Ketchup-Mischung** ablöschen und 1 – 2 Min. weiterköcheln lassen. Pfanne vom Herd nehmen und beiseitestellen.

Anrichten

Avocado halbieren, entkernen und in 1 cm Würfel schneiden.

Koriander und **Minzeblätter** fein hacken.

Tipp: Wenn Du keinen Koriander magst, kannst Du diesen einfach weglassen.

Tacos auf Teller legen und das **Pulled Pork** darauf verteilen.

Tomatensalsa und **Avocado** darauf anrichten, mit gehackten **Kräutern** bestreuen und mit restlichen **Limettenspalten** servieren.

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>

