

Carnitas Pulled Pork gefüllte Tacos mit Tomatensalsa und Avocado

15 – 25 Minuten • 893 kcal • Tag 5 kochen

15



Pulled Pork



Weizentortillas



Avocado



Tomate



rote Zwiebel



Koriander



Minze



Limette, gewachst



Ketchup



Gewürzmischung
„Hello Cajun“

**DAS GING
SCHNELL?**

Entdecke die große Auswahl
an schnellen Rezepten für
nächste Woche.



ZEIT SPAREN



- 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 MX MA PE KE ES	1	2	2
Tomate NL ES MA	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 VN	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	666 kJ/159 kcal	3738 kJ/893 kcal
Fett	8,7 g	49 g
– davon ges. Fettsäuren	1,6 g	8,9 g
Kohlenhydrate	13 g	72,9 g
– davon Zucker	2,9 g	16,5 g
Eiweiß	6,4 g	35,7 g
Salz	0,7 g	3,92 g

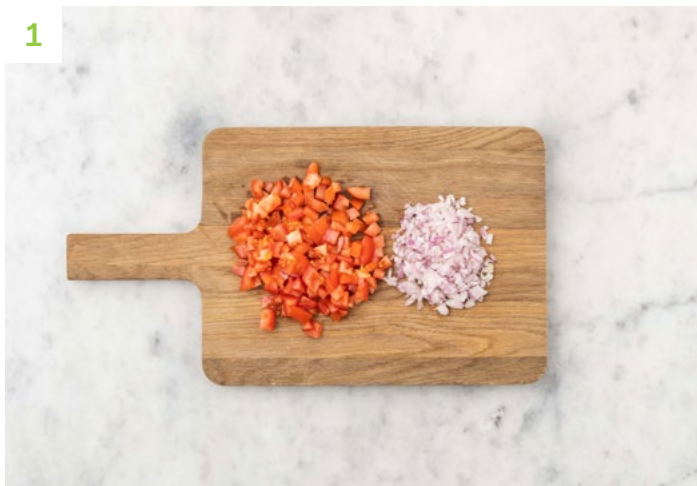
Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: (10) Sellerie (15) Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **MX:** Mexiko
MA: Marokko **PE:** Peru **EG:** Ägypten **NL:** Niederlande **BE:** Belgien
BR: Brasilien **KE:** Kenia **CO:** Kolumbien **VN:** Vietnam

1



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.

2



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.

3



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>

