

# Vegane Fajita-Tacos mit selbst gemachter Salsa Roja

## Austernpilzen, schwarzen Bohnen und Salat

Viel Gemüse **schnell** Vegan 25 – 35 Minuten • 883 kcal • Tag 3 kochen



Weizentortillas



Austernpilze nach Fajita-Art



schwarze Bohnen



Salatherz (Romana)



Tomate



Jalapeño



Zwiebel



Knoblauchzehe



Koriander



Petersilie glatt



Limette, vegan



Gewürzmischung „Hello Fiesta“

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Olivenöl\*, Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Zucker\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 hohes Rührgefäß, 1 Pürierstab, 1 große Pfanne und 1 Sieb

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Weizentortillas <b>15)</b>	200 g	300 g	400 g
Austernpilze nach Fajita-Art <b>11)</b>	200 g	300 g**	400 g
schwarze Bohnen	380 g	380 g	760 g
Salatherz (Romana)	120 g	120 g	240 g
Tomate <b>NL   ES   MA</b>	2	3	4
Jalapeño <b>NL   ES   MA</b>	1	1	2
Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	2	3	4
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Koriander/Petersilie glatt	10 g	10 g	10 g
Limette, vegan <b>BR   MX   ES</b>	1	1	1
<b>CO   VN</b> Gewürzmischung „Hello Fiesta“	6 g	10 g	12 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. 730 g)
Brennwert	507 kJ/121 kcal	3696 kJ/883 kcal
Fett	5,2 g	37,7 g
– davon ges. Fettsäuren	0,6 g	4,7 g
Kohlenhydrate	13,6 g	99 g
– davon Zucker	2 g	14,4 g
Eiweiß	4,4 g	32,1 g
Salz	0,7 g	5,12 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 **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **ES:** Spanien **CO:** Kolumbien **VN:** Vietnam



## Salsa vorbereiten

**Zwiebel** halbieren und in feine Streifen schneiden.

**Knoblauch** grob hacken.

**Jalapeño (Achtung: scharf!)** halbieren, entkernen und grob hacken.

**Kräuter** mit Stielen grob hacken.

**Tomaten** vierteln.

**Limette** vierteln.



## Salsa zubereiten

In einer Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl\*** stark erhitzen. Die Hälfte der **Zwiebel** und **Knoblauch** darin 3 – 4 Min. scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und in ein hohes Rührgefäß geben. Pfanne auswischen.

**Jalapeño, Tomaten, Saft** von 1 [2 | 2] **Limettenviertel** und zwei Drittel „**Hello Fiesta**“ ebenfalls in das Rührgefäß geben und mithilfe eines Pürierstabs glatt pürieren. Mit 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz\***, **Pfeffer\*** und **Zucker\*** abschmecken.



## Für die Füllung

Drei Viertel der **Kräuter** unter die **Salsa** heben.

**Tipp:** Wenn die Salsa zu dickflüssig ist, kannst Du esslöffelweise **Wasser\*** hinzugeben.

**Salsa** bis zum Ende des Rezepts kalt stellen.

**Salatherz** in feine Streifen schneiden.

**Bohnen** durch ein Sieb abgießen.



## Tortillas erhitzen

In der großen Pfanne aus Schritt 2 ohne Fettzugabe **Mini-Tortillas** für 1 – 2 Min. erhitzen.

**Tipp:** Wenn Du eine Mikrowelle hast, kannst Du die **Tortillas** darin auch in Schritt 5 30 Sek. erhitzen.



## Füllung anbraten

In derselben Pfanne aus Schritt 2 erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Austernpilze, Bohnen,** restliche **Zwiebeln** und restliches „**Hello Fiesta**“ darin 3 – 5 Min. scharf anbraten. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Salatstreifen** und **Fajita-Füllung** auf die **Tacos** aufteilen und mit **Salsa Roja** toppen sowie restlichen **Kräutern** toppen.

**Guten Appetit!**

## Jalapeño

Heiß her geht es, sobald die scharfe Paprikasorte Einzug in unsere Rezepte findet – lass bei der Jalapeño ein wenig Vorsicht walten.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

