

# Tacos mit mariniertem Hähnchengeschnetzeltem

## Hirtenkäse, Gemüse und Kräuterjoghurt

High Protein **extra schnell** 15 – 25 Minuten • 728 kcal • Tag 3 kochen

36



Hähnchengeschnetzeltes, mariniert



Weizentortillas



Hirtenkäse



Gurke



Zitrone, gewachst



Petersilie glatt



Schnittlauch



Naturjoghurt



Tomate (Roma)



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Olivenöl\*

## 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 (15)	200 g	300 g	400 g
Hirtenkäse (7)	100 g	150 g	200 g
Gurke NL   ES   MA	1	1,5**	2
Zitrone, gewachst ES   ZA   AR   EG	1	1	2
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Naturjoghurt (7)	100 g	150 g	200 g
Tomate (Roma) NL   MA   ES	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. 570 g)
Brennwert	532 kJ/127 kcal	3045 kJ/728 kcal
Fett	4,9 g	28 g
– davon ges. Fettsäuren	1,5 g	8,9 g
Kohlenhydrate	11,3 g	64,7 g
– davon Zucker	1,9 g	10,7 g
Eiweiß	9,3 g	53,4 g
Salz	0,73 g	4,19 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 MA: Marokko

ES: Spanien ZA: Südafrika AR: Argentinien 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 **Joghurt** mit restlichen **Kräutern** verrühren, mit **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

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

