

# Carnitas! Pulled Pork gefüllte Tacos mit Tomatensalsa und Avocado

Zeit sparen 15 Minuten • 799 kcal • Tag 5 kochen

16



Weizentortillas



Pulled Pork



Avocado



Gewürzmischung  
„Hello Cajun“



Limette, gewachst



Ketchup



Tomate



rote Zwiebel



Koriander



Minze



Natürlicher  
Geschmack

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

# Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten

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

## Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 hohes Rührgefäß und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Weizentortillas <b>15)</b>	8	12	16
Pulled Pork <b>9)</b>	250 g	375 g	500 g
Avocado <b>CL   PE   MX   KE   CO   MA   ES   IL   TZ   ZA</b>	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Cajun“	4 g	6 g	8 g
Limette, gewachst <b>CO   MX   BR   VN   PE</b>	2	3	4
Ketchup <b>10)</b>	17 ml	25 ml**	34 ml
Tomate <b>NL   ES   MA</b>	2	3	4
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
Koriander/Minze	10 g	10 g	10 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	591 kJ/141 kcal	3341 kJ/799 kcal
Fett	7,09 g	40,04 g
– davon ges. Fettsäuren	1,98 g	11,19 g
Kohlenhydrate	12,79 g	72,26 g
– davon Zucker	3,44 g	19,45 g
Eiweiß	5,82 g	32,86 g
Salz	0,766 g	4,328 g

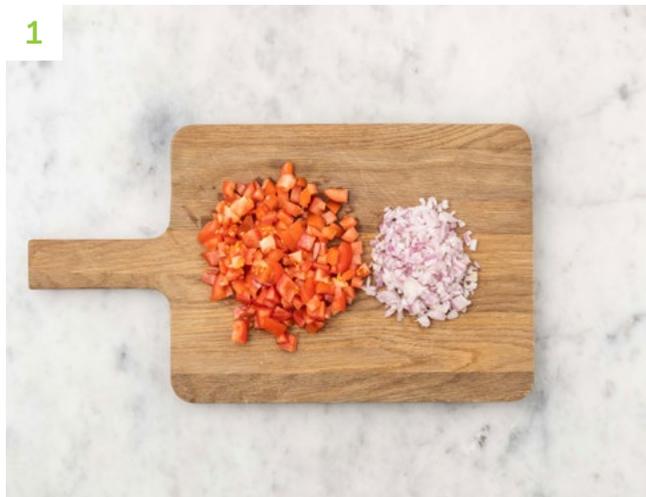
Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene:** 9) Senf 10) Sellerie 15) Weizen

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

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland CL: Chile PE: Peru MX: Mexiko KE: Kenia CO: Kolumbien MA: Marokko ES: Spanien IL: Israel TZ: Tansania ZA: Südafrika BR: Brasilien VN: Vietnam NL: Niederlande EG: Ägypten

1



2



3



## Tomatensalsa vorbereiten

**Tortillas** aus dem Kühlschrank nehmen und beiseite legen.

**Limetten** vierteln.

**Tomaten** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in 0,5 cm große Würfel schneiden.

**Zwiebel** in kleine Würfel schneiden. **Tomaten-** und **Zwiebelwürfel** in eine kleine Schüssel geben, **Saft** aus 2 [3 | 4] **Limettenvierteln** dazu pressen, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Zucker\*** hinzugeben und gut vermischen. 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\*** zu einer Soße verrühren.

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

In derselben Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** auf mittlerer Hitze erhitzen, **Pulled Pork** zugeben und 2 – 3 Min. anbraten. Mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen und 1 – 2 Min. weiter köcheln. Pfanne vom Herd nehmen und beiseite stellen.

## Anrichten

**Avocado** halbieren, Stein entfernen, **Fruchtfleisch** mit einem Löffel herauslösen und in 1 cm große Würfel schneiden.

Blätter vom **Koriander** und der **Minze** fein hacken.

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

**Tacos** auf Teller verteilen und jeweils mit einem Achtel des **Pulled Porks** belegen.

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

Guten Appetit!

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

