



Leichter kochen,  
besser essen!



3  
KW08  
2017

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | #hellofreshde

## Taccos mit Sojageschnetzeltem und fruchtiger Tomaten-Salsa

Einmal Taccos, vegetarisch bitte! Nichts lieber als das! Wir füllen die Taccos heute mit leckeren Sojageschnetzeltem und einer fruchtigen Tomaten-Zwiebel-Mischung. So lecker, dass sogar Nicht-Vegetarier davon schwärmen werden. Lass es Dir schmecken!



35 min.



Stufe 2

vegie, ballaststoffreich



Sojageschnetzel



Mais-Tortillas



Salatherz



Fleischtomate



stückige Tomaten



Balsamico-Essig



Limette



Knoblauchzehe



rote Zwiebel



Koriander



Gewürzmischung

## Zutaten in Deiner Box

## 2 Personen 4 Personen

Sojaschnetzel 6)	50 g	100 g
rote Zwiebel [Ursprungs. DE]	1	2
Knoblauchzehe [Ursprungs. ES]	1	2
Koriander	10 g	20 g
Limette [Ursprungs. BR]	1	2
Fleischtomaten [Ursprungs. MA]	2	4
Balsamico-Essig 1) 3)	12 ml	24 ml
stückige Tomaten	1 Dose	2 Dosen
Gewürzmischung „Burrito“ 15)	5 g	10 g
Mais-Tortillas 1)	4	8
Salatherz	1	2

## Nährwerte

## pro Portion (ca. 750 g)

## pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	3145/745	417/99
Fett (g)	23	3
- davon ges. Fettsäuren (g)	3	0
Kohlenhydrate (g)	90	12
- davon Zucker (g)	19	3
Eiweiß (g)	30	4
Ballaststoffe (g)	7	1
Salz (g)	3	0

**Allergene:** 1) Gluten 3) Ei 6) Soja  
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

☺ Verwende die restliche Menge anderweitig.

**Gut im Haus zu haben** [bei 4 Personen Menge in Klammern]

Gemüsebrühe, (Oliven-)Öl, Salz, Pfeffer, Zucker

**Was zum Kochen gebraucht wird**

Wasserkocher, kleiner Topf (mit Deckel), Sieb, kleine Schüssel, Knoblauchpresse, große Pfanne, kleine Pfanne



**Vorbereitung: Obst, Gemüse und Kräuter waschen.** Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. 250 ml [500 ml] Wasser im Wasserkocher erhitzen.

**1** Für das **Sojageschnetzelte**: In einem kleinen Topf 250 ml [500 ml] heiße **Gemüsebrühe** vorbereiten. **Sojaschnetzel** hineingeben, einmal aufkochen und ca. 10 Min. darin zugedeckt bei niedriger Hitze weiterköcheln lassen. Anschließend in einem Sieb abtropfen lassen.



**2** Für die **Tomaten-Salsa**: **Rote Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen. **Zwiebel** halbieren, eine Hälfte sehr fein würfeln und in eine kleine Schüssel geben, **Knoblauch** dazupressen. Blätter vom **Koriander** abzupfen und grob hacken. **Limette** halbieren. **Fleischtomaten** halbierten, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in ca. ½ cm große Würfel schneiden. Hälfte der **Tomatenwürfel** in die Schüssel zu den **Zwiebelwürfeln** geben. Mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl**, **Balsamico-Essig**, etwas **Salz**, **Pfeffer** und einigen Spritzern **Limettensaft** abschmecken. Nach Geschmack etwas gehackten **Koriander** zugeben und bis zum Anrichten ziehen lassen.



**3** Zweite **Zwiebelhälfte** in ca. 1 cm große Würfel schneiden. In einer großen Pfanne 1 EL [2 EL] **Öl** bei mittlerer Hitze erwärmen, vorbereitetes **Sojageschnetzeltes** zugeben und ca. 5 Min. knusprig anbraten. **Zwiebelwürfel** zugeben und ca. 1 Min. mit anschwitzen. Anschließend mit **stückigen Tomaten** ablöschen, **Gewürzmischung** und restliche **Tomatenwürfel** zugeben und 4 – 5 Min. einköcheln lassen. Mit 1 Prise **Zucker**, etwas **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



**4** **Mais-Tortillas** in einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe von beiden Seiten 1 – 2 Min. erwärmen. Blätter vom **Salatherz** abzupfen.

**5** Angewärmte **Tortillas** mit **Salatblättern** und der **Soja-Tomaten-Mischung** füllen und zusammenklappen, nach Geschmack mit restlichem **Koriander** bestreuen und mit der **Tomaten-Salsa** genießen.