

# Tex Mex Salat mit veganen Filetstücken

dazu knusprige, selbst gemachte Tortillachips

High Protein Vegan Thermomix hilft • 748 kcal • Tag 3 kochen

33



vegane Filetstücke  
Hähnchen-Art



Gewürzmischung  
„Hello Smoky Paprika“



Salatherz (Romana)



Tomate



schwarze Bohnen



Knoblauchzehe



Limette, ungewachst



veganes cremiges  
Sojaprodukt



Weizentortillas



milde Chiliflocken



Gewürzmischung  
„Hello Fiesta“



Zwiebel



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

**thermomix**

🕒 25 [25 | 30] Min.

🕒 30 [30 | 35] Min.

Gut im Haus zu haben

Wasser\*, Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Pfanne, 1 kleine Schüssel und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vegane Filetstücke			
Hähnchen-Art <b>11</b>   <b>15</b>	200 g	400 g	400 g
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ <b>9</b>	3 g	6 g	6 g
Salatherz (Romana) <b>DE</b>	1	2	2
Tomate <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>MA</b>	1	1	2
schwarze Bohnen	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Limette, ungewachst <b>CO</b>   <b>MX</b>   <b>BR</b>   <b>VN</b>   <b>PE</b>	1	1	1
veganes cremiges Sojaprodukt <b>11</b>	100 g	150 g**	200 g
Weizentortillas <b>15</b>	2	2	4
milde Chiliflocken	2 g	4 g	4 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	4 g	6 g	8 g
Zwiebel <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>NZ</b>	1	1	2
Wasser*, Öl*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

\*Gut, im Haus zu haben

\*\*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. 630 g)
Brennwert	496 kJ/119 kcal	3128 kJ/748 kcal
Fett	4,60 g	29,00 g
– davon ges. Fettsäuren	0,78 g	4,95 g
Kohlenhydrate	10,33 g	65,18 g
– davon Zucker	1,36 g	8,57 g
Eiweiß	7,04 g	44,43 g
Salz	0,641 g	4,046 g

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

**Allergene:** **9** Senf **11** Soja **15** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **BR:** Brasilien **VN:** Vietnam **PE:** Peru **NZ:** Neuseeland



## 1 Vegane Filetstücke marinieren

**Zwiebel** in feine Streifen schneiden.

In einer großen Schüssel **vegane Filetstücke** und **Zwiebelstreifen** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** und „Hello Smoky Paprika“ marinieren.

**Knoblauch** abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine große Pfanne umfüllen.

**Limette** heiß abwaschen, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] Schale fein abreiben und **Limette** in 6 Spalten schneiden.



## 4 Tortillachips backen

**Tortillafladen** in 4 Streifen schneiden, dann in kleine Dreiecke (wie **Tortillachips**) oder Streifen schneiden. **Tortillastücke** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und im Backofen 5 – 8 Min. knusprig backen.

Währenddessen **schwarze Bohnen** durch den Gareinsatz abgießen und abspülen, bis das **Wasser** klar hindurchfließt.

### milde Chiliflocken

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger Chiliflocken und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.



## 2 Für den Dip & das Dressing

**Veganes cremiges Sojaprodukt** und **Limettenabrieb** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** verrühren.

**Dip** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und in eine kleine Schüssel umfüllen.

2 EL [3 EL | 4 EL] von dem **Dip**, **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Limettenspalte** und 10 g [15 g | 20 g] **Öl\*** in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 3** verrühren.

**Dressing** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und in eine große Schüssel umfüllen.

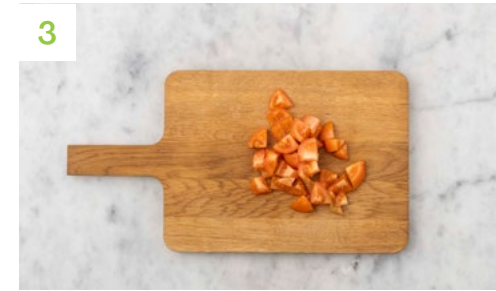


## 5 In der Pfanne

Die große Pfanne mit **Knoblauch** erhitzen und die **vegane Filetstücke** und **Zwiebel** darin 2 – 3 Min. anbraten.

„Hello Fiesta“ und **Chiliflocken (Achtung: scharf!)** nach Geschmack dazugeben und weitere 2 – 3 Min. bei mittlerer Hitze anbraten.

**Bohnen** untermischen, kurz erhitzen, mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und etwas abkühlen lassen.



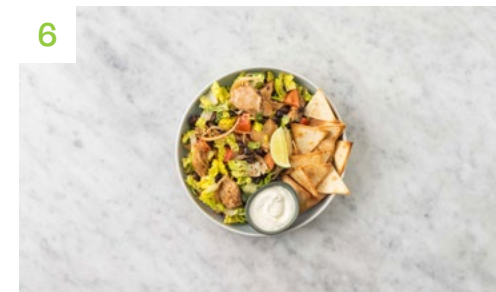
## 3 Gemüse schneiden

Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor.

**Salatherz** halbieren, Strunk entfernen und **Salatherz** in 1 cm breite Streifen schneiden.

**Tomate** in 2 cm große Stücke schneiden, Strunk dabei entfernen.

**Tomatenstücke** und **Salatstreifen** in die Schüssel zum **Dressing** geben.



## 6 Fertigstellen

Angebratene **Filetstücke** und **Bohnen** zum **Dressing** und **Salat** in die Schüssel geben, alles gut vermischen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Salat** und **Tortillachips** auf Teller verteilen, nach Belieben mit restlichem **Chili (Achtung: scharf!)** toppen und mit dem **Dip** und restlichen **Limettenspalten** genießen.

**Guten Appetit!**