

Carnitas! Pulled Pork gefüllte Tacos mit Tomatensalsa und Avocado

Zeit Sparen 15 – 25 Minuten • 743 kcal • Tag 5 kochen

16



Pulled Pork



Weizentortillas



Avocado



Tomate



rote Zwiebel



Koriander



Minze



Limette, gewachst



Ketchup



Gewürzmischung
„Hello Cajun“



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

Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 hohes Rührgefäß und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Pulled Pork 9	250 g	375 g	500 g
Weizentortillas 15	200 g	300 g	400 g
Avocado KE PE MA CO TZ ZA MX CL IL ES	1	2	2
Tomate NL ES BE PL MA	2	3	4
rote Zwiebel DE	1	1	2
Koriander/Minze	10 g	10 g	10 g
Limette, gewachst BR MX PE VN CO GT	2	3	4
Ketchup 10	25 g	50 g	50 g
Gewürzmischung „Hello Cajun“	4 g	6 g	8 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. 570 g)
Brennwert	548 kJ/131 kcal	3107 kJ/743 kcal
Fett	5,7 g	32,6 g
– davon ges. Fettsäuren	1,4 g	8,1 g
Kohlenhydrate	13 g	73,7 g
– davon Zucker	3,1 g	17,6 g
Eiweiß	6 g	34,1 g
Salz	0,69 g	3,91 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 **KE:** Kenia **PE:** Peru **MA:** Marokko **CO:** Kolumbien **TZ:** Tansania **ZA:** Südafrika **MX:** Mexiko **CL:** Chile **IL:** Israel **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **PL:** Polen **BR:** Brasilien **VN:** Vietnam **GT:** Guatemala

1



2



3



Tomatensalsa vorbereiten

Tortillas aus dem Kühlschrank nehmen und beiseitelegen.

Limetten vierteln.

Tomaten in 0,5 cm Würfel schneiden.

Zwiebel fein würfeln.

In einer kleinen Schüssel **Tomaten-** und **Zwiebelwürfel**, **Saft** aus 2 [3 | 4] **Limettenvierteln** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Zucker*** vermengen. 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*** verrühren.

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

In der Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** auf mittlerer Hitze erhitzen, **Pulled Pork** zugeben und 2 – 3 Min. anbraten.

Mit der **Ketchup-Mischung** ablöschen und 1 – 2 Min. weiterköcheln. Pfanne vom Herd nehmen und beiseitestellen.

Anrichten

Avocado halbieren, entkernen und in 1 cm Würfel schneiden.

Koriander- und **Minzeblätter** fein hacken.

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

Tacos auf Teller legen und das **Pulled Pork** darauf verteilen.

Tomatensalsa und **Avocado** darauf anrichten, mit gehackten **Kräutern** bestreuen und mit restlichen **Limettenspalten** 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>

