Asiatische Tacos mit Hähnchen & Avocado

Erdnusssoße und Salat mit Sojadressing

High Protein | Zeit sparen | 15 Minuten • 992 kcal • Tag 3 kochen

15

- Hähnchengeschnetzeltes
- Tortilla-Wraps (klein)
- Avocado
- gelbe Paprika
- Limette, gewachst
- Erdnussbutter
- Salatmischung
- Frühlingszwiebel
- Erdnüsse
- Sojasoße
- Joghurt

Natürlicher Geschmack
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten

Zucker*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 große Schüssel und 2 kleine Schüsseln

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchengeschnetzeltes	250 g	375 g	500 g
Tortilla-Wraps (klein) **15)**	8	12	16
Avocado **CL** | **PE**| **MX** | **KE** | **CO** | **MA** | **ES** | **IL** | **TZ** | **ZA**	1	2	2
gelbe Paprika **NL** | **ES**	1	2	2
Limette, gewachst **CO** | **MX** | **BR** | **VN** | **PE**	1	2	2
Erdnussbutter **1)**	50 g	75 g	100 g
Salatmischung	75 g	75 g	100 g
Frühlingszwiebel **DE** | **EG** | **MA** | **IT**	1	1	2
Erdnüsse **1)**	40 g	60 g	80 g
Sojasoße **11) 15)**	25 ml	25 ml	50 ml
Joghurt **7)**	75 g	100 g	150 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. 590 g)
Brennwert	703 kJ/168 kcal	4152 kJ/992 kcal
Fett	8,22 g	48,51 g
– davon ges. Fettsäuren	1,60 g	9,46 g
Kohlenhydrate	13,65 g	80,60 g
– davon Zucker	4,22 g	24,91 g
Eiweiß	9,34 g	55,14 g
Salz	0,749 g	4,423 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: 1) Erdnüsse **7)** Milch (einschließlich Laktose) **11)** Soja **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 **EG:** Ägypten **IT:** Italien **NL:** Niederlande **BR:** Brasilien **VN:** Vietnam

1

Zu Beginn

Tortillas aus dem Kühlschrank nehmen.

Frühlingszwiebel in dünne Ringe schneiden.

Limette halbieren.

Für das **Sojadressing** in einer kleinen Schüssel **Frühlingszwiebelringe**, **Saft** von 1 [**2** | **2**] **Limettenhälfte**, **Sojasoße** und 2 EL [**3 EL** | **4 EL**] **Zucker*** verrühren.

Paprika halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden. **Paprika** in eine große Schüssel geben.

2

Fleisch braten

In einer zweiten kleinen Schüssel **Joghurt**, **Erdnussbutter** und 1 EL [**1,5 EL** | **2 EL**] **Sojadressing** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tortillas in einer großen, trockenen Pfanne 1 – 2 Min. erwärmen und herausnehmen.

In der Pfanne 1 EL [**1,5 EL** | **2 EL**] **Öl*** erhitzen, **Hähnchen** darin für 1 – 2 Min. scharf anbraten. 1 EL [**1,5 EL** | **2 EL**] **Sojadressing** dazugeben, Hitze reduzieren und 2 – 3 Min. weiterbraten, bis das **Fleisch** durchgegart ist.

3

Salat zubereiten

Avocado halbieren, entkernen und das **Fruchtfleisch** in die große Schüssel mit den **Paprikastreifen** löffeln.

Salatmischung und restliches **Sojadressing** aus Schritt 1 zugeben und vorsichtig vermengen. **Salat** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tortillas mit **Erdnussdip** bestreichen und mit **Salat** und **Hähnchen** belegen. Mit **Erdnüssen** und **Erdnussdip** toppen und mit restlichen **Limettenhälften** genießen.

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