

Asiatische Tacos mit Hähnchen & Avocado

Erdnusssoße und Salat mit Sojadressing

High Protein **Zeit sparen** 15 Minuten • 1003 kcal • Tag 3 kochen

16



Hähnchengeschnetzeltes



Tortilla-Wraps (klein)



Avocado



Paprika multicolor



Salatmischung



Frühlingszwiebel



Limette, gewachst



Erdnussbutter



Erdnüsse



Sojasoße



Joghurt



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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 KE PE MA CO TZ ZA MX CL IL ES	1	2	2
Paprika multicolor	1	2	2
Salatmischung	75 g	75 g	100 g
Frühlingszwiebel DE NL MA	1	1	2
Limette, gewachst BR MX PE VN CO	1	2	2
Erdnussbutter 1)	50 g	75 g	100 g
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	711 kJ/170 kcal	4197 kJ/1003 kcal
Fett	8,25 g	48,69 g
– davon ges. Fettsäuren	1,61 g	9,50 g
Kohlenhydrate	13,67 g	80,75 g
– davon Zucker	4,38 g	25,88 g
Eiweiß	9,35 g	55,20 g
Salz	0,781 g	4,610 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 **KE:** Kenia **PE:** Peru **MA:** Marokko **CO:** Kolumbien **TZ:** Tansania **ZA:** Südafrika **MX:** Mexiko **CL:** Chile **IL:** Israel **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **BR:** Brasilien **VN:** Vietnam

1



2



3



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 Streifen schneiden. **Paprika** in eine große Schüssel geben.

Fleisch braten

In einer zweiten kleinen Schüssel **Joghurt**, **Erdnussbutter** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] vom **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 1 – 2 Min. scharf anbraten.

1 EL [1,5 EL | 2 EL] vom **Sojadressing** dazugeben, Hitze reduzieren und 2 – 3 Min. weiterbraten, bis das **Fleisch** durchgegart ist.

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 danach 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>

