



# Carnitas! Pulled Pork gefüllte Tacos mit Tomatensalsa und Avocado

Zeit Sparen 15 Minuten • 3341 kJ/799 kcal • Tag 5 kochen

15

EXPRESS REZEPT



Weizentortillas



Pulled Pork



Avocado



Ketchup



Gewürzmischung  
„Hello Cajun“



Limette, gewachst



Tomate



rote Zwiebel



Koriander



Minze



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

Gut, im Haus zu haben

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

# Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 hohes Rührgefäß und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Weizentortillas <b>15)</b>	8	12	16
Pulled Pork <b>9)</b>	250 g	375 g	500 g
Avocado <b>CL   PE   MX   KE   ZW   CO   MA   ES   IL   DO</b>	1	1	2
Ketchup <b>10)</b>	17 ml	25 ml**	34 ml
Gewürzmischung „Hello Cajun“	4 g	6 g	8 g
Limette, gewachst <b>VN</b>	2	3	4
Tomate <b>DE</b>	2	3	4
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
Koriander/Minze	10 g	10 g	10 g
Öl*, Zucker*, Wasser*	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. 560 g)
Brennwert	591 kJ/141 kcal	3341 kJ/799 kcal
Fett	7,09 g	40,04 g
– davon ges. Fettsäuren	1,98 g	11,19 g
Kohlenhydrate	12,79 g	72,26 g
– davon Zucker	3,44 g	19,45 g
Eiweiß	5,82 g	32,86 g
Salz	0,766 g	4,328 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 **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **CL:** Chile **PE:** Peru **MX:** Mexiko **KE:** Kenia **ZW:** Simbabwe **CO:** Kolumbien **DO:** Dominikanische Republik **MA:** Marokko **IL:** Israel **ES:** Spanien **VN:** Vietnam

1



2



3



## Tomatensalsa vorbereiten

**Tortillas** aus dem Kühlschrank nehmen und beiseite legen.

**Limetten** vierteln.

**Tomaten** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in 0,5 cm große Würfel schneiden.

**Zwiebel** halbieren, abziehen und kleinwürfeln.

**Tomaten-** und **Zwiebelwürfel** in eine kleine Schüssel geben, **Saft** aus 2 [3 | 4] **Limettenvierteln** dazupressen, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Zucker\*** hinzugeben und gut vermischen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und marinieren lassen.

## Pulled Pork anbraten

In einem hohen Rührgefäß **Ketchup**, „Hello Cajun“, **Saft** aus 2 [3 | 4] **Limettenvierteln** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\*** zu einer **Soße** zusammenrühren.

**Tortillas** in einer großen Pfanne von jeder Seite 1 Min. erhitzen, dann herausnehmen.

In derselben Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** auf mittlerer Stufe erhitzen, **Pulled Pork** zugeben und 2 – 3 Min. anbraten. Mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen und 1 – 2 Min. weiter erhitzen, bis die **Soße** etwas eindickt. Pfanne vom Herd nehmen und beiseitestellen.

## Anrichten

**Avocado** halbieren, Stein entfernen, **Fruchtfleisch** mit einem Löffel herauslösen und in 1 cm große Würfel schneiden.

Blätter vom **Koriander** und der **Minze** von den Stielen abzupfen und fein hacken.

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

**Tacos** auf Teller verteilen und jeweils mit einem Achtel des **Pulled Porks** belegen.

**Tomatensalsa** und **Avocadowürfel** darauf anrichten, mit gehacktem **Koriander** und **Minze** 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>

