

# Carnitas! Pulled Pork gefüllte Tacos mit Tomatensalsa und Avocado

Zeit sparen 15 Minuten • 742 kcal • Tag 5 kochen

15



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\*

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

## Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 hohes Rührgefäß und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Pulled Pork	250 g	375 g	500 g
Weizentortillas <b>15)</b>	8	12	16
Avocado <b>CL   PE   MX   KE   CO   MA   ES   IL   TZ   ZA</b>	1	2	2
Tomate <b>NL   ES   MA</b>	2	3	4
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
Koriander/Minze	10 g	10 g	10 g
Limette, gewachst <b>CO   MX   BR   VN   PE</b>	2	3	4
Ketchup <b>10)</b>	17 ml	25 ml**	34 ml
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. 560 g)
Brennwert	550 kJ/131 kcal	3106 kJ/742 kcal
Fett	5,76 g	32,54 g
– davon ges. Fettsäuren	1,43 g	8,06 g
Kohlenhydrate	13,01 g	73,51 g
– davon Zucker	3,22 g	18,20 g
Eiweiß	6,04 g	34,11 g
Salz	0,678 g	3,828 g

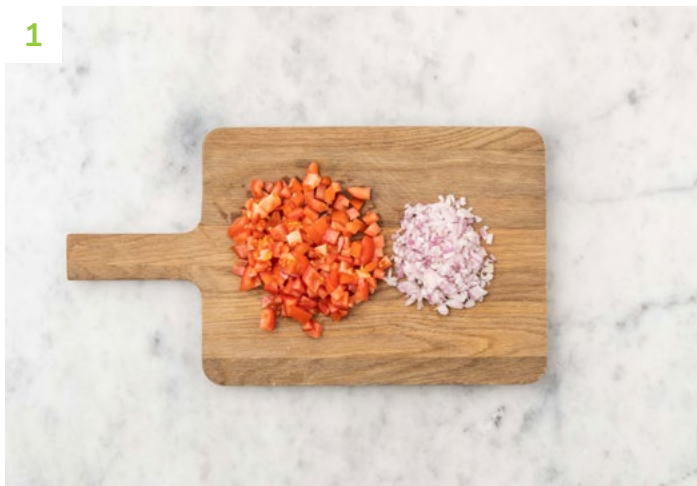
Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene: 10)** Sellerie **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **CL:** Chile **PE:** Peru **MX:** Mexiko **KE:** Kenia **CO:** Kolumbien **MA:** Marokko **ES:** Spanien **IL:** Israel **TZ:** Tansania **ZA:** Südafrika **EG:** Ägypten **BR:** Brasilien **VN:** Vietnam

1



## 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**, **Soft** aus 2 [3 | 4] **Limettenvierteln** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Zucker\*** vermengen.

Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und marinieren lassen.

2



## Pulled Pork anbraten

In einem hohen Rührgefäß **Ketchup**, „**Hello Cajun**“ und **Soft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten** zu einer **Soße** verrühren.

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

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

Mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen und 1 – 2 Min. weiterköcheln.

Pfanne vom Herd nehmen und beiseitestellen.

3



## Anrichten

**Avocado** halbieren, entkernen und in 1 cm Würfel schneiden.

Blätter vom **Koriander** und der **Minze** fein hacken.

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

**Tacos** auf Teller verteilen und jeweils mit 1 Achtel des **Pulled Porks** belegen.

**Tomatensalsa** und **Avocadowürfel** 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>

