

# Mexikanische Fleischplatte mit rauchigen Bouletten

## Limetten-Hähnchen-Spießen, Guacamole und Salsa

Viel Gemüse 90 – 100 Minuten • 7098 kJ/1696 kcal • Tag 2 kochen

# 10

MEISTERSTÜCK



Hähnchenbrustfilet



gemischtes Hackfleisch



rote Paprika



Tomate



rote Zwiebel



Limette, gewachst



Avocado



Schmand



Gewürzmischung „Hello Smokey“



Petersilie



Holzspieße



Tortilla-Wraps (klein)



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



Schweinefilet



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

Gut im Haus zu haben

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

## Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüseribe, 2 große Pfannen, 4 kleine Schüsseln und 3 große Schüsseln

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
gemischtes Hackfleisch	200 g	300 g	400 g
rote Paprika <b>DE</b>	2	3	4
Tomate <b>DE</b>	2	3	4
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
Limette, gewachst <b>VN</b>	1	2	2
Avocado <b>CL   PE   MX   KE   ZW   CO   MA   ES   IL   DO</b>	1	1	2
Schmand (7)	150 g	225 g**	300 g
Gewürzmischung „Hello Smokey“ (9)	3 g**	4,5 g**	6 g
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Holzspieße	2	3	4
Tortilla-Wraps (klein) (15)	8	12	16
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	2 g	4 g	4 g
Schweinefilet	250 g	375 g	500 g
Öl*	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.)

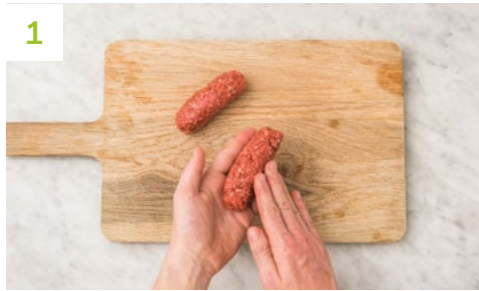
	100 g	Portion (ca. 1010 g)
Brennwert	701 kJ/167 kcal	7098 kJ/1696 kcal
Fett	10,43 g	105,63 g
– davon ges. Fettsäuren	2,12 g	21,46 g
Kohlenhydrate	7,54 g	76,43 g
– davon Zucker	2,31 g	23,40 g
Eiweiß	8,97 g	90,85 g
Salz	0,407 g	4,126 g

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:** 7) Milch (einschließlich Laktose) 9) Senf (15) Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **PE:** Peru **ES:** Spanien **VN:** Vietnam **CL:** Chile **KE:** Kenia **ZW:** Simbabwe **DO:** Dominikanische Republik **MA:** Marokko **IL:** Israel



## 1 Fleisch marinieren

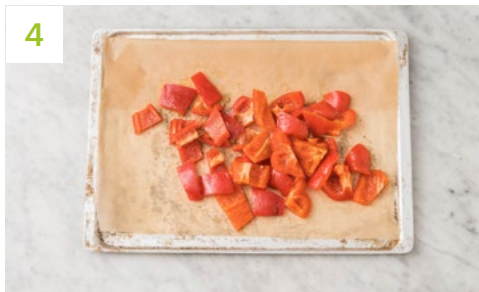
Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

**Limette** heiß abwaschen und Schale fein abreiben. **Limette** halbieren.

**Hähnchenfleisch** in 2 cm große Würfel schneiden und in eine große Schüssel geben. **Limettenabrieb**, **Salz\***, **Pfeffer\***, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl\*** dazugeben, alles gut vermischen und marinieren.

In einer zweiten großen Schüssel **Schweinefilets** mit „**Hello Fiesta**“, **Salz\***, **Pfeffer\***, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl\*** ebenfalls marinieren.

In einer dritten großen Schüssel **Hackfleisch** mit der Hälfte [drei Viertel | alles] von der „**Hello Smokey**“ **Gewürzmischung**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen, alles gut verkneten und 2 längliche Rollen formen.



## 4 Paprika vorbereiten

Kerngehäuse der **Paprika** entfernen, **Paprika** halbieren und in 2 cm große Stücke schneiden.

**Paprikastücke** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** beträufeln und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

**Paprika** auf der mittleren Schiene im Backofen 15 – 20 Min. garen, bis die **Paprika** weich ist.



## 2 Guacamole zubereiten

**Avocado** halbieren, Stein entfernen und **Fruchtfleisch** in eine kleine Schüssel geben.

2 EL [3 EL | 4 EL] **Limettensaft**, **Salz\***, **Pfeffer\*** zugeben und mit einer Gabel zerdrücken.

In einer zweiten kleinen Schüssel **Schmand** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** und etwas **Limettensaft** verrühren.



## 5 Fleisch braten

**Hähnchenwürfel** auf **Spieße** stecken.

In 2 großen Pfannen je 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. Alles **Fleisch** in die Pfannen geben und alles rundherum ca. 8 Min. anbraten, bis das **Schweinefleisch** leicht rosa ist und das **Hähnchen** sowie das **Hackfleisch** durchgegart ist.



## 3 Für die Dips

**Zwiebel** abziehen, halbieren und fein würfeln. **Zwiebelwürfel** auf 2 kleine Schüsseln aufteilen.

**Tomaten** halbieren, Strunk entfernen, **Tomaten** in 1 cm große Würfel schneiden und in eine der Schüsseln geben.

**Tomaten** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Limettensaft**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Petersilie** fein hacken und zu den restlichen **Zwiebeln** geben.

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Limettensaft** zugeben, mit den Händen etwas massieren und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben.



## 6 Anrichten

**Tortillas** kurz vor dem Servieren 2 – 3 Min. im Ofen erwärmen. **Schweinemedallions** dünn aufschneiden.

**Fleisch** auf Tellern anrichten und **Paprika**, **Tomatensalsa**, marinierte **Zwiebeln**, **Avocadodip** und **Schmand** dazu anrichten. **Gemüse** und **Fleisch** auf **Tortillas** verteilen und mit verschiedenen **Dips** und **Soßen** genießen.

Guten Appetit!