

# Plantain Tacos! Frittierte Kochbanane mit Mango-Gurken-Salsa und Limetten-Aioli

Vegan Thermomix hilft • 776 kcal • Tag 3 kochen

33



Kochbanane



Weizentortillas



vegane Mayonnaise



Knoblauchzehe



Limette, ungewachst



Gewürzmischung „Hello Patatas“



Gurke



Mango



Frühlingszwiebel



Koriander



rote Chilischote



Salatherz (Romana)



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

thermomix

⚡ 30 [30 | 35] Min.

🕒 30 [30 | 35] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Olivenöl\*, Zucker\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Kochbanane <b>CO</b>   <b>CR</b>	250 g	500 g	500 g
Weizentortillas <b>15)</b>	8	12	16
vegane Mayonnaise	50 g	75 g	100 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Limette, ungewachst <b>VN</b>   <b>CO</b>	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	8 g
Gurke <b>NL</b>   <b>BE</b>   <b>GR</b>   <b>ES</b>	0,5**	0,75**	1
Mango <b>BR</b>   <b>DO</b>   <b>PE</b>	1	1	2
Frühlingszwiebel <b>DE</b>	1	2	2
Koriander	10 g	10 g	10 g
rote Chilischote <b>NL</b>   <b>MA</b>   <b>ES</b>	1	1	2
Salatherz (Romana) <b>DE</b>	0,5**	0,75**	1
Öl*, Olivenöl*, Zucker*	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. 590 g)
Brennwert	617 kJ/147 kcal	3618 kJ/865 kcal
Fett	6,37 g	37,38 g
– davon ges. Fettsäuren	0,80 g	4,71 g
Kohlenhydrate	19,45 g	114,08 g
– davon Zucker	5,92 g	34,71 g
Eiweiß	2,14 g	12,57 g
Salz	0,477 g	2,796 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:** 15) Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **BR:** Brasilien **VN:** Vietnam **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **ES:** Spanien **GR:** Griechenland **DO:** Dominikanische Republik **CR:** Costa Rica **MA:** Marokko



## Zu Beginn

**Limette** heiß abwaschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der **Limettenschale** fein abreiben. **Limette** in 6 Spalten schneiden.

**Koriander** mit Stielen in grobe Stücke schneiden.

**Chili** (**Achtung: scharf!**) halbieren, nach Belieben entkernen und in ca. 2 cm Stücke schneiden.

Die halbe [drei Viertel | ganze] **Gurke** längs vierteln und in grobe Stücke schneiden.

**Knoblauch** abziehen, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Die Hälfte vom **Knoblauch** herausnehmen und kurz beiseitestellen.



## Kochbananen schälen

Beide Enden der **Kochbananen** abschneiden, Schale entlang der **Bananen** vorsichtig einritzen und dabei nicht zu tief in die **Bananen** hineinschneiden. Schale mithilfe des Messers und der Finger vorsichtig abziehen. **Kochbananen** diagonal in 0,2 cm dünne Scheiben schneiden.

### Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann.



## Für Salsa & Salat

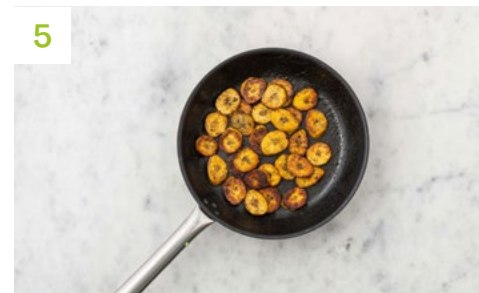
**Koriander** und **Chili** in den Mixtopf zugeben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

**Gurkenstücke**, **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten**, 10 g [15 g | 20 g] **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben und **2 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine große Schüssel umfüllen.

Restlichen **Knoblauch**, **Saft** von 2 [3 | 4]

**Limettenspalten**, vegane **Mayonnaise**, **Limettenabrieb**, **Salz\***, **Pfeffer\*** und eine Prise **Zucker\*** in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 3,5** vermischen.

**Dip** in eine kleine Schüssel umfüllen.



## Kochbananen braten

In einer großen Pfanne ohne weitere Fettzugabe **Mini-Tortillas** für 1 – 2 Min. erhitzen. Danach beiseitestellen.

In derselben großen Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl\*** erhitzen und **Kochbananenscheiben** darin für 4 – 6 Min. anbraten, bis sie goldbraun sind.

**Tipp:** Ob die Bananen fertig sind, siehst Du daran, dass sie etwas glasig werden.

**Gewürzmischung „Hello Patatas“** in die Pfanne geben und gut vermengen, bis alle **Kochbananenscheiben** gleichmäßig bedeckt sind.



## Salsa vollenden

**Mango** vom Stein schneiden, schälen und in 1 cm große Würfel schneiden.

**Frühlingszwiebel** diagonal in feine Ringe schneiden.

**Frühlingszwiebelringe** und **Mango** in die Schüssel zur **Gurke** geben, vermischen und **Salsa** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

Das halbe [drei Viertel | ganze] **Salatherz** in feine Streifen schneiden.



## Anrichten

**Mini-Tortillas** auf Teller verteilen, **Limetten-Aioli** gleichmäßig darauf verteilen und mit **Salatstreifen** belegen.

**Kochbananenscheiben** darauf verteilen und mit **Gurken-Mango-Salsa** toppen. Restliche **Salsa** dazu reichen.

## 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>

