

BBQ Tacos mit veganem Schawarma

dazu Limetten-Mais-Salsa und Paprika

Vegan 30 – 40 Minuten • 821 kcal • Tag 5 kochen

25



Weizentortillas



veganes Schawarma



Paprika multicolor



Mais



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Limette, ungewachst



BBQ-Soße



milder Chili-Mix



Gewürzmischung
„Hello Fiesta“



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus deiner Küche

Pfeffer*, Salz*, Öl*, Olivenöl*, Zucker*, Wasser*

Kochutensilien

1 Gemüsereibe, 2 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Weizentortillas 15)	200 g	300 g	400 g
veganes Schawarma 15)	180 g	180 g	360 g
Paprika multicolor NL ES MA BE PL	1	2	2
Mais	150 g	150 g	340 g
rote Zwiebel DE NL EG	2	3	4
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Limette, ungewachst BR MX ES CO	1	1	2
BBQ-Soße 9) 10)	20 ml	20 ml	40 ml
milder Chili-Mix	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	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. 510 g)
Brennwert	676 kJ/161 kcal	3436 kJ/821 kcal
Fett	7 g	35,8 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	5,3 g
Kohlenhydrate	16,7 g	84,8 g
– davon Zucker	4,3 g	21,6 g
Eiweiß	7 g	35,5 g
Salz	0,79 g	4,02 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 ES: Spanien

MA: Marokko BE: Belgien PL: Polen BR: Brasilien MX: Mexiko

CO: Kolumbien EG: Ägypten



Veganes Schawarma einlegen

Zwiebeln halbieren und in feine Streifen schneiden.

Knoblauch fein hacken.

Paprika halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden

In einer großen Schüssel **veganes Schawarma**, **Paprika**, **Knoblauch**, **milder Chili-Mix**, „Hello Fiesta“, drei Viertel der **Zwiebelstreifen**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und kurz marinieren lassen.



Tortillas erwärmen

In derselben großen Pfanne ohne Fettzugabe **Weizentortillas** für 1 – 2 Min. erhitzen. Aus der Pfanne nehmen.

Tipp: Du kannst die Weizentortillas in ein Handtuch einwickeln, so bleiben sie warm.

milder Chili-Mix

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger Chili-Mix und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.



Für das Dressing

Limette heiß abwaschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Limette** vierteln.

In einer großen Schüssel **Limettenabrieb**, **Saft** von 1 [1 | 2] **Limettenviertel**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl**, **Salz***, **Pfeffer*** und 1 Prise **Zucker*** zu einem **Dressing** vermengen. Ein Viertel der **Zwiebelstreifen** zugeben und marinieren lassen.

In einer kleinen Schüssel **BBQ-Soße** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.



Veganes Schawarma anbraten

Dieselbe große Pfanne erneut ohne Fettzugabe erhitzen. **Veganes Schawarma** darin 4 – 6 Min. rundum anbraten.



Mais rösten

Mais mithilfe des Deckels abgießen.

Eine große Pfanne ohne Fettzugabe erhitzen. **Mais** darin 2 – 3 Min. scharf anbraten. Mit **Salz*** würzen.

Mais in die große Schüssel mit dem **Dressing** geben und marinieren lassen.



Anrichten

Veganes Schawarma auf **Weizentortillas** verteilen, mit **Limetten-Mais-Salsa** toppen und nach Belieben mit dem **BBQ-Dip** 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>

