

Tacos mit Filetstücken und Sriracha

dazu Paprika und Tomaten-Salsa

Vegan 20 – 30 Minuten • 664 kcal • Tag 3 kochen

9



vegane Filetstücke
Hähnchen-Art



Weizentortillas



Gewürzmischung
„Hello Fiesta“



Salatherz (Romana)



Sriracha Sauce



Tomate



Knoblauchzehe



rote Zwiebel



Paprika multicolor



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Weißweinessig*, Salz*, Pfeffer*, Olivenöl*

Kochutensilien

1 Backblech, 2 große Schüsseln, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vegane Filetstücke			
Hähnchen-Art 11 15	200 g	300 g**	400 g
Weizentortillas 15	200 g	300 g	400 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	6 g	8 g	12 g
Salatherz (Romana)	120 g	240 g	240 g
Sriracha Sauce	8 ml	16 ml	16 ml
Tomate NL ES MA BE	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Paprika multicolor NL ES MA BE PL	1	2	2

**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.)

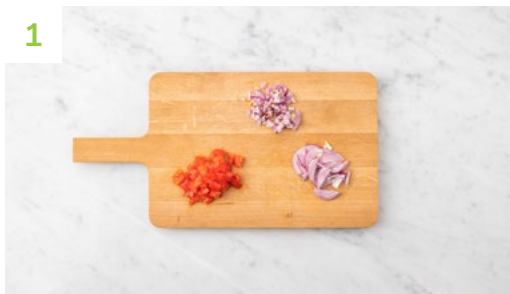
	100 g	Portion (ca. 470 g)
Brennwert	596 kJ/142 kcal	2780 kJ/664 kcal
Fett	5,5 g	25,6 g
– davon ges. Fettsäuren	0,9 g	4,4 g
Kohlenhydrate	15,7 g	73,2 g
– davon Zucker	2,9 g	13,3 g
Eiweiß	6,8 g	31,9 g
Salz	0,77 g	3,61 g

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: 11 Soja **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 **EG:** Ägypten



Für die Salsa

Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor.

Tomate sehr fein würfeln.

Zwiebel halbieren, eine Hälfte fein würfeln und die andere Hälfte in feine Streifen schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Tomaten** und gewürfelte **Zwiebel** nach Belieben, 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen.

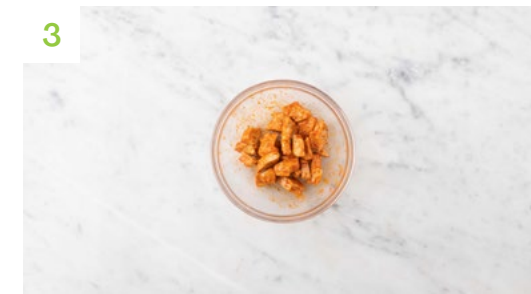


Gemüse schneiden

Paprika halbieren, entkernen und in 0,5 cm Streifen schneiden.

Knoblauch fein hacken.

Romanasalat in 1 cm Streifen schneiden. **Salatstreifen** in einer großen Schüssel mit 2 TL [3 TL | 4 TL] **Weißweinessig***, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen.



Filetstücke marinieren

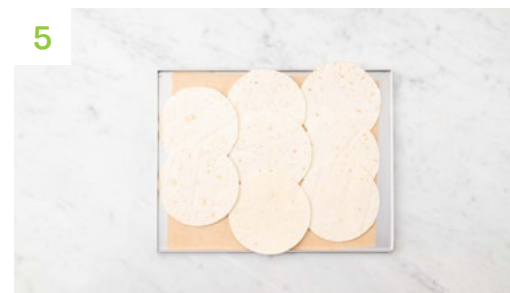
In einer zweiten großen Schüssel **Knoblauch**, „**Hello Fiesta**“, **Sriracha Sauce** nach Belieben (**Achtung: scharf!**) und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** verrühren. **Vegane Filetstücke** darin marinieren.



Füllung braten

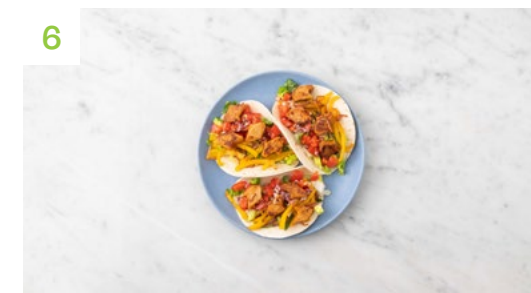
In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** bei mittlerer Hitze erhitzen. **Paprika** und **Zwiebelstreifen** hineingeben und 2 – 3 Min. erhitzen, bis sie etwas weich werden.

Vegane Filetstücke dazugeben und 3 – 4 Min. braten, bis sie bräunen. Einen kleinen Schluck **Wasser** dazugeben und alles durchrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Währenddessen

Tortillafladen auf einem Backblech verteilen und im Ofen 3 – 4 Min. erhitzen.



Anrichten

Pfanninhalt und **Salat** auf die **Tortillas** verteilen, mit **Tomaten-Salsa** toppen und genießen.

Guten Appetit!

Sriracha Sauce

Sriracha ist eine 'hot sauce', eine scharfe Soße aus Essig, Knoblauch, Zucker, aber vor allem aus Chilischoten. Eine Zutat, an die Du Dich herantasten solltest, wenn Du Schärfe nicht gewohnt bist.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

