

# Vegan Carnitas: Pulled Portobello Tacos mit Limetten-Mayonnaise und Avocado

Vegan 25 – 35 Minuten • 879 kcal • Tag 3 kochen

33



Weizentortillas



Portobello-Pilze



Avocado



Salatherz (Romana)



Tomate



Limette, vegan



rote Zwiebel



rote Chilischote



vegane Mayonnaise



Ketchup



Gewürzmischung  
„Hello Fiesta“



Gemüsebrühpulver



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Weizentortillas <b>15)</b>	200 g	300 g	400 g
Portobello-Pilze	4	6	8
Avocado <b>MX</b>   <b>MA</b>   <b>PE</b>   <b>KE</b>   <b>ES</b>	1	2	2
Salatherz ( <i>Romana</i> )	1	1	2
Tomate <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>MA</b>	1	1	2
Limette, vegan <b>BR</b>   <b>MX</b>   <b>ES</b>   <b>CO</b>   <b>VN</b>	1	1	1
rote Zwiebel <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>EG</b>	1	1	2
rote Chilischote <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>MA</b>	1	1	2
vegane Mayonnaise	50 g	75 g	100 g
Ketchup <b>10)</b>	50 g	75 g	100 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	2 g	4 g	4 g
Gemüsebrühpulver <b>10)</b>	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.)

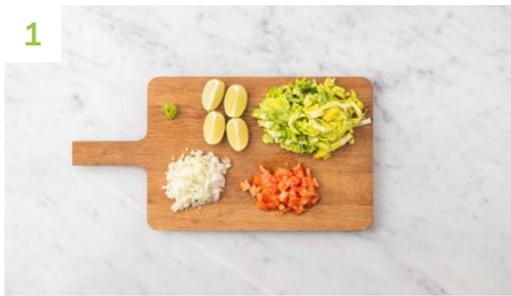
	100 g	Portion (ca. 640 g)
Brennwert	573 kJ/137 kcal	3680 kJ/879 kcal
Fett	8,6 g	55,3 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	6,4 g
Kohlenhydrate	11,8 g	75,6 g
– davon Zucker	2,7 g	17,6 g
Eiweiß	3,1 g	19,7 g
Salz	0,57 g	3,64 g

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 **MX:** Mexiko **MA:** Marokko **PE:** Peru **KE:** Kenia **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **BR:** Brasilien **CO:** Kolumbien **VN:** Vietnam **EG:** Ägypten



## Vorbereitungen

**Zwiebel** fein würfeln.

**Tomate** in 1 cm Würfel schneiden.

**Romanasalat** in sehr feine Streifen schneiden.

**Limette** heiß abwaschen, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Limette** in 4 Spalten schneiden.



## Pilze vorbereiten

**Portobellopilze** grob mit der Gabel zerrupfen oder in feine Streifen schneiden.

In einer großen Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Portobello Pilze** und restliche **Zwiebel** darin 6 – 8 Min. scharf anbraten.

Währenddessen **Avocado** halbieren und in dünne Streifen schneiden.

**Chilischote** längs halbieren, entkernen

(**Achtung: scharf!**) und in feine Streifen schneiden.

### Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.



## Zwiebel marinieren

In einer großen Schüssel **Soft** von 1 [1,5 | 2] **Limettenspalte** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dressing** verrühren.

Ein Viertel der **Zwiebelwürfel** hinzugeben und unterrühren.

**Salatstreifen** und **Tomatenwürfel** hinzufügen, aber noch nicht umrühren.



## Pilze anbraten

In die große Pfanne **Ketchup**, „Hello Fiesta“ und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker\*** geben und 1 weitere Min. anbraten.

Mit 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser\*** ablöschen, **Gemüsebrühe** zugeben und 1 weitere Min. anbraten, bis die **Soße** eingedickt ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Dip vorbereiten

In einer kleinen Schüssel **vegane Mayonnaise**, **Limettenabrieb**, 1 Prise **Zucker\***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dip** verrühren.

**Tipp:** Wenn der Dip noch zu dickflüssig ist, kannst Du teelöffelweise **Wasser\*** hinzugeben.



## Anrichten

**Tacos** in der Mikrowelle oder in einer Pfanne 30 Sek. erwärmen.

**Salat** mit dem **Dressing** vermengen.

**Füllungen** und **Toppings** auf die **Tacos** verteilen, mit **Dip** beträufeln 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>

