

# 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.)

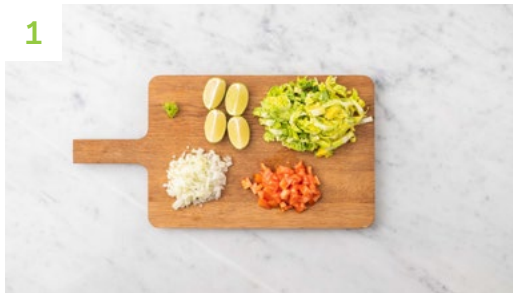
|                         | 100 g           | Portion (ca. 640 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert               | 573 kJ/137 kcal | 3680 kJ/879 kcal    |
| Fett                    | 8,6 g           | 55,3 g              |
| – davon ges. Fettsäuren | 1 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



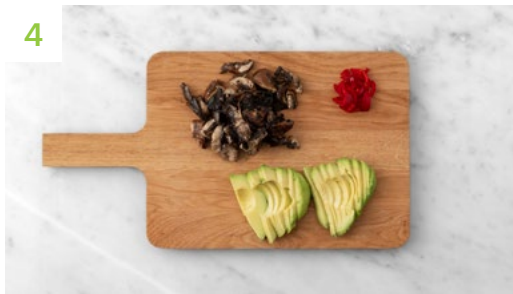
## Vorbereitungen

**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.

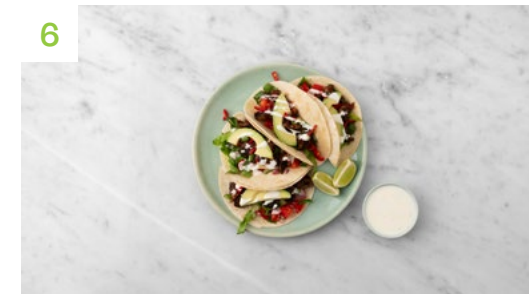
Mit 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser\*** ablöschen, **Gemüsebrühe** zugeben und 1 weitere Min. anbraten, bis die **Soße** eingedickt ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 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>

