

Tacos mit Hackfleisch und Avocado

Bohnen und Sriracha-Dip

Zeit Sparen 15 – 25 Minuten • 1144 kcal • Tag 2 kochen

36



gemischte Hackfleischzubereitung



Weizentortillas



Sriracha Sauce



saure Sahne



schwarze Bohnen



Avocado



Limette, gewachst



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



Pflücksalat



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
gemischte Hackfleischzubereitung	250 g	375 g	500 g
Weizentortillas 15)	200 g	300 g	400 g
Sriracha Sauce	16 ml	24 ml	32 ml
saure Sahne 7)	200 g	300 g	400 g
schwarze Bohnen	380 g	570 g**	760 g
Avocado GT ES MX CL MA PE EG MZ CO DM IL ZA TZ KE PT	1	1	2
Limette, gewachst BR MX ES CO	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	2 g	4 g	4 g
Pflücksalat	75 g	100 g	150 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. 680 g)
Brennwert	703 kJ/168 kcal	4788 kJ/1144 kcal
Fett	9,5 g	65 g
– davon ges. Fettsäuren	3,2 g	22,1 g
Kohlenhydrate	12,2 g	83,2 g
– davon Zucker	1,6 g	11,1 g
Eiweiß	7,4 g	50,5 g
Salz	0,75 g	5,08 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: 7) Milch (einschließlich Laktose) **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **GT:** Guatemala **ES:** Spanien **MX:** Mexiko **CL:** Chile **MA:** Marokko **PE:** Peru **EG:** Ägypten **MZ:** Mosambik **CO:** Kolumbien **DM:** Dominica **IL:** Israel **ZA:** Südafrika **TZ:** Tansania **KE:** Kenia **PT:** Portugal **BR:** Brasilien

1



2



3



Dressing zubereiten

Tortillas auf Zimmertemperatur bringen.

Schwarze Bohnen im Sieb mit kaltem **Wasser** abspülen.

Limette in 6 [6 | 12] Spalten schneiden.

In einer großen Schüssel **Soft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.

Salat zubereiten

Avocado halbieren, Stein entfernen, **Fruchtfleisch** herauslösen und in Streifen schneiden.

Salat und **Avocado** zum **Dressing** in die Schüssel geben und vorsichtig vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

In einer großen Pfanne **Tortillas** von beiden Seiten kurz erhitzen, danach beiseite stellen.

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** in der Pfanne erhitzen. **Hackfleisch** für 3 – 4 Min. krümelig anbraten.

Bohnen und „Hello Fiesta“ zugeben, vermengen und weitere 1 – 2 Min. anbraten, bis das **Fleisch** durchgegart ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Dip verrühren

Währenddessen in einer kleinen Schüssel **saure Sahne** mit **Sriracha (Achtung: scharf!)** nach Belieben verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tortillas mit **Sriracha-Dip** bestreichen und mit **Avocado-Salat** und **Bohnen-Hackfleisch-Mischung** belegen. Mit restlichem **Sriracha-Dip** toppen 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>

