

Asia-Tacos mit Hähnchen, Avocado und Paprika

dazu Erdnusssoße

High Protein 15 – 25 Minuten • 877 kcal • Tag 3 kochen

36



Hähnchengeschnetzeltes



Weizentortillas



Avocado



Paprika multicolor



Salatherz (Romana)



Frühlingszwiebel



Limette, gewachst



Erdnussbutter



Erdnüsse, gesalzen



Naturjoghurt



Sojasoße



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Salz*, Öl*, Zucker*

Kochutensilien

1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 2 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchengeschnetzeltes	250 g	375 g	500 g
Weizentortillas 15)	200 g	300 g	400 g
Avocado GT ES MX CL MA PE EG MZ CO DM IL ZA TZ KE PT	1	2	2
Paprika multicolor NL ES MA BE PL	1	2	2
Salatherz (Romana)	1	1	1
Frühlingszwiebel EG MA SN DE	1	1	2
Limette, gewachst BR MX ES CO	1	2	2
Erdnussbutter 1)	25 g	50 g	50 g
Erdnüsse, gesalzen 1)	20 g	40 g	40 g
Naturjoghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Sojasoße 11) 15)	25 ml	25 ml	50 ml

**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. 610 g)
Brennwert	599 kJ/143 kcal	3669 kJ/877 kcal
Fett	6,2 g	37,7 g
– davon ges. Fettsäuren	1,3 g	8,2 g
Kohlenhydrate	13,1 g	80,1 g
– davon Zucker	4,2 g	26 g
Eiweiß	8,1 g	49,7 g
Salz	0,67 g	4,11 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: 1) Erdnüsse **7)** Milch (einschließlich Laktose) **11)** Soja **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **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 **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **PL:** Polen **SN:** Senegal **BR:** Brasilien

1



2



3



Zu Beginn

Tortillas aus dem Kühlschrank nehmen.

Frühlingszwiebel in dünne Ringe schneiden.

Limette halbieren.

In einer kleinen Schüssel **Frühlingszwiebelringe**, **Saft** von 1 [2 | 2] **Limettenhälfte**, **Sojasoße** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Zucker*** verrühren.

Paprika halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. **Paprika** in eine große Schüssel geben.

Fleisch braten

In einer zweiten kleinen Schüssel **Joghurt**, **Erdnussbutter** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] vom **Sojadressing** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tortillas in einer großen Pfanne 1 – 2 Min. erwärmen und herausnehmen.

In der Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Hähnchen** darin 1 – 2 Min. scharf anbraten.

1 EL [1,5 EL | 2 EL] vom **Sojadressing** dazugeben, Hitze reduzieren und 2 – 3 Min. weiterbraten, bis das **Fleisch** durchgegart ist.

Salat zubereiten

Avocado halbieren, entkernen und das **Fruchtfleisch** in Streifen schneiden. **Avocadostreifen** zu der **Paprika** geben. Alles mit restlichem **Sojadressing** vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Vom **Romanasalat** 8 Blätter abzupfen.

Tortillas mit **Erdnussdip** bestreichen und mit je einem **Salatblatt**, **Paprikasalat** und **Hähnchen** belegen.

Mit **Erdnüssen** toppen und mit restlichen **Limettenhälften** 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>

