

Fajita-Tacos mit selbst gemachter Salsa Roja

Austernpilzen, schwarzen Bohnen und Salat

Viel Gemüse **schnell** Vegan 25 – 35 Minuten • 883 kcal • Tag 3 kochen



Weizentortillas



Austernpilze nach Fajita-Art



schwarze Bohnen



Salatherz (Romana)



Tomate



Jalapeño



Zwiebel



Knoblauchzehe



Koriander



Petersilie glatt



Limette, vegan



Gewürzmischung „Hello Fiesta“

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Olivenöl*, Öl*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*, Wasser*

Kochutensilien

1 hohes Rührgefäß, 1 Pürierstab, 1 große Pfanne und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Weizentortillas 15)	200 g	300 g	400 g
Austernpilze nach Fajita-Art 11)	200 g	300 g**	400 g
schwarze Bohnen	380 g	380 g	760 g
Salatherz (Romana)	120 g	120 g	240 g
Tomate NL ES MA	2	3	4
Jalapeño NL ES MA	1	1	2
Zwiebel DE NL EG	2	3	4
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Koriander/Petersilie glatt	10 g	10 g	10 g
Limette, vegan BR MX ES	1	1	1
CO VN Gewürzmischung „Hello Fiesta“	6 g	10 g	12 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.)

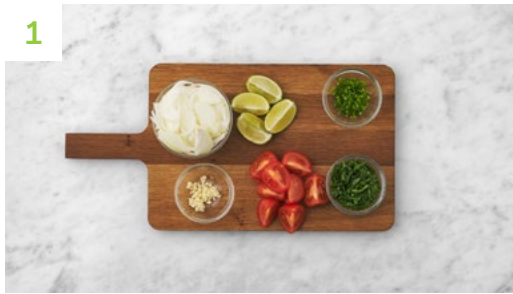
	100 g	Portion (ca. 730 g)
Brennwert	507 kJ/121 kcal	3696 kJ/883 kcal
Fett	5,2 g	37,7 g
– davon ges. Fettsäuren	0,6 g	4,7 g
Kohlenhydrate	13,6 g	99 g
– davon Zucker	2 g	14,4 g
Eiweiß	4,4 g	32,1 g
Salz	0,7 g	5,12 g

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 **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **ES:** Spanien **CO:** Kolumbien **VN:** Vietnam



Salsa vorbereiten

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Knoblauch grob hacken.

Jalapeño (Achtung: scharf!) halbieren, entkernen und grob hacken.

Kräuter mit Stielen grob hacken.

Tomaten vierteln.

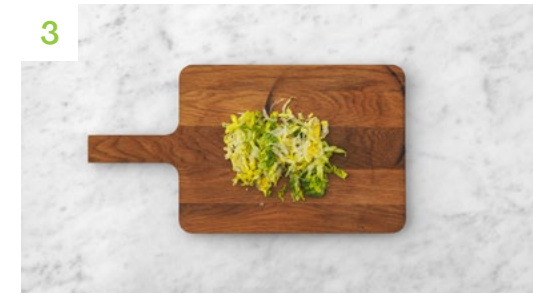
Limette vierteln.



Salsa zubereiten

In einer Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl*** stark erhitzen. Die Hälfte der **Zwiebel** und **Knoblauch** darin 3 – 4 Min. scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und in ein hohes Rührgefäß geben. Pfanne auswischen.

Jalapeño, Tomaten, Saft von 1 [2 | 2] **Limettenviertel** und zwei Drittel „**Hello Fiesta**“ ebenfalls in das Rührgefäß geben und mithilfe eines Pürierstabs glatt pürieren. Mit 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz***, **Pfeffer*** und **Zucker*** abschmecken.



Für die Füllung

Drei Viertel der **Kräuter** unter die **Salsa** heben.

Tipp: Wenn die Salsa zu dickflüssig ist, kannst Du esslöffelweise **Wasser*** hinzugeben.

Salsa bis zum Ende des Rezepts kalt stellen.

Salatherz in feine Streifen schneiden.

Bohnen durch ein Sieb abgießen.



Tortillas erhitzen

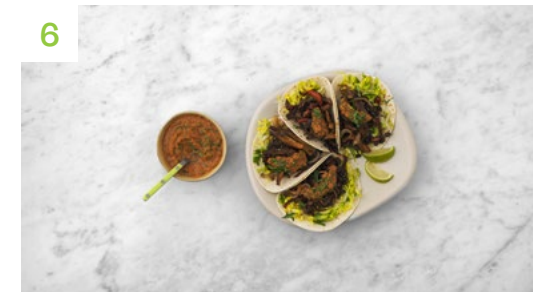
In der großen Pfanne aus Schritt 2 ohne Fettzugabe **Mini-Tortillas** für 1 – 2 Min. erhitzen.

Tipp: Wenn Du eine Mikrowelle hast, kannst Du die **Tortillas** darin auch in Schritt 5 30 Sek. erhitzen.



Füllung anbraten

In derselben Pfanne aus Schritt 2 erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Austernpilze, Bohnen,** restliche **Zwiebeln** und restliches „**Hello Fiesta**“ darin 3 – 5 Min. scharf anbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Salatstreifen und **Fajita-Füllung** auf die **Tacos** aufteilen und mit **Salsa Roja** toppen sowie restlichen **Kräutern** toppen.

Guten Appetit!

Jalapeño

Heiß her geht es, sobald die scharfe Paprikasorte Einzug in unsere Rezepte findet – lass bei der Jalapeño ein wenig Vorsicht walten.

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

