

Vegan Carnitas! Hot Pulled Mushroom Tacos mit Limetten-Mayonnaise und Avocado

Vegan Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 718 kcal • Tag 3 kochen



Weizentortillas



Baby-Kräuterseitlinge



Avocado



vegane Mayonnaise



Limette, ungewachst



rote Chilischote



Gewürzmischung
„Hello Fiesta“



Salatherz (Romana)



Tomate



rote Zwiebel



Tomatenmark



Gemüsebrühe



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 kleine Schüssel und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Weizentortillas 15)	8	12	16
Baby-Kräuterseitlinge	100 g	150 g	200 g
Avocado CL PE MX KE CO MA ES IL TZ ZA	1	2	2
vegane Mayonnaise	25 g	50 g	50 g
Limette, ungewacht CO MX BR VN PE ES	1	1	2
rote Chilischote MA ES	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	2 g	4 g	4 g
Salatherz (Romana) DE	1	1	2
Tomate	1	1	2
rote Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Tomatenmark	23 g**	45 g**	70 g
Gemüsebrühe 10)	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.)

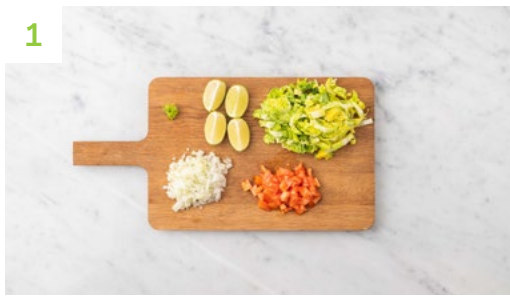
	100 g	Portion (ca. 470 g)
Brennwert	635 kJ/152 kcal	3006 kJ/718 kcal
Fett	8,85 g	41,86 g
– davon ges. Fettsäuren	1,29 g	6,12 g
Kohlenhydrate	14,45 g	68,34 g
– davon Zucker	3,34 g	15,80 g
Eiweiß	3,10 g	14,65 g
Salz	0,627 g	2,968 g

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 **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **CL:** Chile **PE:** Peru **MX:** Mexiko **KE:** Kenia **CO:** Kolumbien **MA:** Marokko **ES:** Spanien **IL:** Israel **TZ:** Tansania **ZA:** Südafrika **BR:** Brasilien **VN:** Vietnam

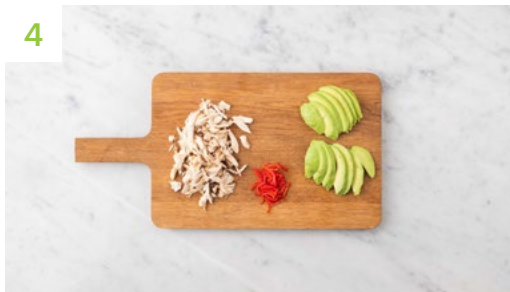


Vorbereitungen

Zwiebel halbieren und in feine Würfel schneiden.

Tomate in 1 cm Würfel schneiden. **Salatherz** halbieren, Strunk entfernen und in sehr feine Streifen schneiden.

Limette heiß abwaschen, **Limettenschale** abreiben und **Limette** in 4 [4 | 8] Spalten schneiden.



Pilze vorbereiten

Baby-Kräuterseitlinge mithilfe von zwei Gabeln zerzupfen.

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

Chilischote längs halbieren, nach Belieben 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** zusammen mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.

Ein Viertel der **Zwiebelwürfel** hinzugeben, dann die **Salatstreifen** und **Tomatenwürfel** hinzufügen, aber noch nicht umrühren.



Pilze anbraten

100 ml [150 ml | 200 ml] **Gemüsebrühe** vorbereiten.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Die restlichen **Zwiebeln** zusammen mit den zerzupften **Kräuterseitlingen** hinzugeben und für 3 – 4 Min. scharf anbraten. Ein Drittel [zwei Drittel | alles] vom **Tomatenmark**, **Gewürzmischung „Hello Fiesta“** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** hinzugeben und für 1 weitere Min. anbraten. Mit der **Gemüsebrühe** ablöschen und für 1 weitere Min. anbraten, bis die **Soße** eingedickt ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Creme vorbereiten

In einer kleinen Schüssel die **vegane Mayonnaise** zusammen mit 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Limettenabrieb**, 1 Prise **Zucker***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einer **Creme** verrühren.

Tipp: Wenn die **Creme** noch zu dickflüssig ist, kannst Du teelöffelweise **Wasser*** hinzugeben.



Anrichten

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

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

Die **Füllungen** und **Toppings** auf die **Tacos** aufteilen, mit der **Creme** beträufeln und mit den **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>

