

Asia-Tacos mit Pouletgeschnetzeltem & Avocado

Erdnussauce und Salat mit Sojadressing

High Protein **Zeit Sparen** 15 – 25 Minuten • 1007 kcal • Tag 3 kochen

16



Pouletgeschnetzeltes



Weizentortillas



Avocado



Peperoni multicolor



Blattsalatmischung



Frühlingszwiebel



Limette, gewachst



Erdnussbutter



Erdnüsse, gesalzen



Sojasauce



Naturjoghurt aus Saland



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Zucker*, Pfeffer*, Salz*

Kochutensilien

1 Grosse Bratpfanne, 1 Grosse Schüssel und
2 Kleine Schüsseln

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pouletgeschnetzeltes	1 x 250 g	2 x 250 g
Weizentortillas 15)	8 x 25 g	16 x 25 g
Avocado	1 x 144 g	2 x 144 g
Peperoni multicolor	1 x 180 g	2 x 180 g
Blattsaladmischung	1 x 75 g	1 x 150 g
Frühlingszwiebel	1 x 15-25 g	2 x 15-25 g
Limette, gewachst	1 x 75 g	2 x 75 g
Erdnussbutter 1)	1 x 50 g	2 x 50 g
Erdnüsse, gesalzen 1)	1 x 40 g	2 x 40 g
Sojasauce 11) 15)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Naturjoghurt aus Saland 7)	1 x 75 g	2 x 75 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. 580 g)
Brennwert	721 kJ/ 172 kcal	4212 kJ/ 1007 kcal
Fett	8.4 g	49 g
- davon ges. Fettsäuren	1.5 g	9.1 g
Kohlenhydrate	13.7 g	80.2 g
- davon Zucker	4.4 g	25.4 g
Eiweiss	9.8 g	57.4 g
Salz	0.63 g	3.69 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!)



Zu Beginn

Tortillas aus dem Kühlschrank nehmen.

Frühlingszwiebel in dünne Ringe schneiden.

Limette halbieren.

Für das **Sojadressing** in einer kleinen Schüssel **Frühlingszwiebelringe**, **Saft** von 1 [2] **Limettenhälfte**, **Sojasauce** und 2 EL [4 EL] **Zucker*** verrühren.

Peperoni halbieren, Kerngehäuse entfernen, **Peperonihälften** in dünne Streifen schneiden und in eine grosse Schüssel geben.

Fleisch braten

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

Tortillas in einer grossen, trockenen Bratpfanne 1 – 2 Min. erwärmen und herausnehmen.

In der Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Poulet** darin 1 – 2 Min. scharf anbraten.

1 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 die grosse Schüssel mit den **Peperonistreifen** löffeln.

Saladmischung und restliches **Sojadressing** aus Schritt 1 zugeben und vorsichtig vermengen. **Salat** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tortillas mit etwas **Erdnussdip** bestreichen und mit **Salat** und **Poulet** belegen.

Mit **Erdnüssen** und **Erdnussdip** toppen und mit restlichen **Limettenhälften** geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt
über den QR Code oder über
[http://www.hellofresh.ch/freunde ein!](http://www.hellofresh.ch/freunde ein)



Asian tacos with chicken and avocado

served with peanut sauce and salad with soy dressing

High protein Save time 15–25 minutes • 1007 kcal • Cook on day 3

16



Diced chicken



Wheat tortillas



Avocado



Mixed peppers



Leaf lettuce mix



Spring onion



Waxed lime



Peanut butter



Salted peanuts



Soy sauce



Plain yoghurt from Saland



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

Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

Oil*, sugar*, pepper*, salt*

Cooking utensils

1 large frying pan, 1 large bowl and 2 small bowls

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Diced chicken	1 x	250 g	2 x	250 g
Wheat tortillas 15)	8 x	25 g	16 x	25 g
Avocado	1 x	144 g	2 x	144 g
Mixed peppers	1 x	180 g	2 x	180 g
Leaf lettuce mix	1 x	75 g	1 x	150 g
Spring onion	1 x	15-25 g	2 x	15-25 g
Waxed lime	1 x	75 g	2 x	75 g
Peanut butter 1)	1 x	50 g	2 x	50 g
Salted peanuts 1)	1 x	40 g	2 x	40 g
Soy sauce 11) 15)	1 x	25 ml	1 x	50 ml
Plain yoghurt from Saland 7)	1 x	75 g	2 x	75 g

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 580 g)
Calories	721 kJ/172 kcal	4212 kJ/1007 kcal
Fat	8.4 g	49 g
- of which saturated fats	1.5 g	9.1 g
Carbohydrate	13.7 g	80.2 g
- of which sugar	4.4 g	25.4 g
Protein	9.8 g	57.4 g
Salt	0.63 g	3.69 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: 1) Peanuts **7)** Milk (including lactose) **11)** Soya **15)** Wheat

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)

1



Get started

Take the tortillas out of the fridge.

Cut the spring onions into thin rings.

Cut the lime in half.

For the soy dressing, mix the spring onion rings, the juice of 1 [2] lime halves, soy sauce and 2 tbsp. [4 tbsp.] sugar* in a small bowl.

Halve and core the peppers, slice into thin strips and put in a large bowl.

2



Fry the meat

Mix the yoghurt, peanut butter and 1 tbsp. [2 tbsp.] of the soy dressing in another small bowl. Season with salt* and pepper*.

Warm the tortillas in a large dry frying pan for 1-2 min. and take them out.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the frying pan. Fry the chicken in the pan for 1-2 min. on a high heat.

Add 1 tbsp. [2 tbsp.] of the soy dressing, reduce the heat and fry for another 2-3 min. until the meat is cooked through.

3



Make the salad

Cut the avocado in half, remove the stone and spoon the flesh into the large bowl with the peppers.

Add the mixed salad and the remaining soy dressing from step 1 and gently combine. Season the salad with salt* and pepper*.

Spread the tortillas with a little peanut dip and top with the salad and chicken.

Top with peanuts and peanut dip and enjoy with the remaining lime halves.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde/



Tacos façon asiatique à l'émincé de poulet et à l'avocat, sauce aux cacahuètes et salade avec vinaigrette au soja

Hautement protéiné | Gain de temps | 15 – 25 minutes • 1007 kcal • Cuisiner au 3e jour

16



Émincé de poulet



Tortillas de blé



Avocat



Poivrons multicolores



Mélange de salade verte



Oignons de printemps



Citron vert ciré



Beurre de cacahuètes



Cacahuètes salées



Sauce soja



Yogourt nature de Saland



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

C'est parti

Laver les légumes.

Basiques dans votre cuisine*

Huile*, sucre*, poivre*, sel*

Ustensiles de cuisine

1 grande poêle, 1 saladier et 2 bols

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Émincé de poulet	1 x 250 g	2 x 250 g
Tortillas de blé 15)	8 x 25 g	16 x 25 g
Avocat	1 x 144 g	2 x 144 g
Poivrons multicolores	1 x 180 g	2 x 180 g
Mélange de salade verte	1 x 75 g	1 x 150 g
Oignon de printemps	1 x 15-25 g	2 x 15-25 g
Citron vert ciré	1 x 75 g	2 x 75 g
Beurre de cacahuètes 1)	1 x 50 g	2 x 50 g
Cacahuètes salées 1)	1 x 40 g	2 x 40 g
Sauce soja 11) 15)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Yogourt nature de Saland 7)	1 x 75 g	2 x 75 g

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 580 g)
Valeur calorique	721 kJ/ 172 kcal	4212 kJ/ 1007 kcal
Lipides	8,4 g	49 g
- dont acides gras saturés	1,5 g	9,1 g
Glucides	13,7 g	80,2 g
- dont sucre	4,4 g	25,4 g
Protéines	9,8 g	57,4 g
Sel	0,63 g	3,69 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : **1)** cacahuètes **7)** lait (comprenant du lactose) **11)** soja **15)** blé

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)

1



2



3



Pour commencer

Sortir les tortillas du réfrigérateur.

Trancher l'oignon de printemps en rondelles fines.

Couper les citrons verts en deux.

Pour la vinaigrette au soja, mélanger dans un bol les rondelles d'oignons de printemps, le jus de 1 [2] demi-citron vert, la sauce soja et 2 cs [4 cs] de sucre*.

Couper le poivron en deux, retirer le cœur, couper les moitiés en fines lanières et les mettre dans un saladier.

Faire revenir la viande

Dans un autre bol, mélanger le yogourt, le beurre de cacahuètes et 1 cs [2 cs] de sauce au soja. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Réchauffer les tortillas dans une grande poêle sèche pendant 1 à 2 minutes et les retirer.

Dans la poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*. Y faire revenir le poulet à feu vif 1 à 2 min.

Ajouter 1 cs [2 cs] de sauce au soja, réduire le feu et poursuivre la cuisson pendant 2 à 3 min jusqu'à ce que la viande soit bien cuite.

Préparer la salade

Couper l'avocat en deux, retirer le noyau, retirer la chair à la cuillère et l'ajouter dans le saladier contenant les lanières de poivron.

Ajouter le mélange de salade et le reste de vinaigrette au soja de l'étape 1 et mélanger avec précaution. Assaisonner la salade avec du sel* et du poivre*.

Tartiner les tortillas avec un peu de dip aux cacahuètes et les garnir de salade et de poulet.

Saupoudrer de cacahuètes et de dip aux cacahuètes et servir avec le reste des quartiers de citron vert.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde/

