

BBQ Tacos mit veganem Pulled dazu Limetten-Mais-Salsa und Peperoni

Vegan 30 – 40 Minuten • 824 kcal • Tag 5 kochen

25



Weizentortillas



Planted veganes Pulled
in BBQ-Marinade



Peperoni multicolor



Mais



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Limette, ungewachst



BBQ-Sauce



milder Chili-Mix



Gewürzmischung
„Hello Fiesta“



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 Gemüseraffel, 2 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Weizentortillas 15)	8 x	25 g	16 x	25 g
Planted veganes Pulled in BBQ-Marinade 9) 15)	1 x	220 g	2 x	220 g
Peperoni multicolor	1 x	180 g	2 x	180 g
Mais	1 x	150 g	1 x	340 g
rote Zwiebel	2 x	80 g	4 x	80 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Limette, ungewachst	1 x	75 g	2 x	75 g
BBQ-Sauce 9) 10)	1 x	20 ml	2 x	20 ml
milder Chili-Mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	1 x	4 g	2 x	4 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. 530 g)
Brennwert	652 kJ/ 156 kcal	3446 kJ/ 824 kcal
Fett	6.6 g	35.1 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	5.2 g
Kohlenhydrate	16.7 g	88.1 g
– davon Zucker	5.4 g	28.6 g
Eiweiss	6.1 g	32.3 g
Salz	0.82 g	4.34 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: 9) Senf **10)** Sellerie **15)** Weizen

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



1 Pulled BBQ einlegen

Zwiebeln halbieren und in feine Streifen schneiden.

Knoblauch fein hacken.

Peperoni halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden

In einer grossen Schüssel **veganes Pulled, Peperoni, Knoblauch, milder Chili-Mix, „Hello Fiesta“**, drei Viertel der **Zwiebelstreifen**, 2 EL [4 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und kurz marinieren lassen.



4 Tortillas erwärmen

In derselben grossen Bratpfanne ohne Fettzugabe **Weizentortillas** für 1 – 2 Min. erhitzen. Aus der Bratpfanne nehmen.

Tipp: Du kannst die Weizentortillas in ein Handtuch einwickeln, so bleiben sie warm.



2 Für das Dressing

Limette heiss abwaschen und 1 TL [2 TL] der Schale fein abreiben. **Limette** vierteln.

In einer grossen Schüssel **Limettenabrieb, Saft** von 1 [2] **Limettenviertel**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl, Salz***, **Pfeffer*** und 1 Prise **Zucker*** zu einem **Dressing** vermengen. Ein Viertel der **Zwiebelstreifen** zugeben und marinieren lassen.

In einer kleinen Schüssel **BBQ-Sauce** mit 1 EL [2 EL] **Öl***, 1 EL [2 EL] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.



5 Veganes Pulled anbraten

Dieselbe grosse Bratpfanne erneut ohne Fettzugabe erhitzen. **Veganes Pulled** darin 4 – 6 Min. rundum anbraten.



3 Mais rösten

Mais mithilfe des Deckels abgiessen.

Eine grosse Bratpfanne ohne Fettzugabe erhitzen. **Mais** darin 2 – 3 Min. scharf anbraten. Mit **Salz*** würzen.

Mais in die grosse Schüssel mit dem **Dressing** geben und marinieren lassen.



6 Anrichten

Veganes Pulled auf **Weizentortillas** verteilen, mit **Limetten-Mais-Salsa** toppen und nach Belieben mit dem **BBQ-Dip** 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!



BBQ tacos with vegan pulled pork with lime-and-sweetcorn salsa and peppers

Vegan 30–40 minutes • 824 kcal • Cook on day 5

25



Wheat tortillas



Planted vegan pulled pork in BBQ marinade



Mixed peppers



Sweetcorn



Red onion



Garlic clove



Unwaxed lime



BBQ sauce



Mild chilli mix



"Hello Fiesta" spice mix



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

Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

Pepper*, salt*, oil*, olive oil*, sugar*

Cooking utensils

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

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Wheat tortillas 15)	8 x	25 g	16 x	25 g
Planted vegan pulled pork in BBQ marinade 9) 15)	1 x	220 g	2 x	220 g
Mixed peppers	1 x	180 g	2 x	180 g
Sweetcorn	1 x	150 g	1 x	340 g
Red onion	2 x	80 g	4 x	80 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Unwaxed lime	1 x	75 g	2 x	75 g
BBQ sauce 9) 10)	1 x	20 ml	2 x	20 ml
Mild chilli mix	1 x	4 g	2 x	4 g
"Hello Fiesta" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 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. 530 g)
Calories	652 kJ/156 kcal	3446 kJ/824 kcal
Fat	6.6 g	35.1 g
– of which saturated fats	1 g	5.2 g
Carbohydrate	16.7 g	88.1 g
– of which sugar	5.4 g	28.6 g
Protein	6.1 g	32.3 g
Salt	0.82 g	4.34 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: 9) Mustard 10) Celery 15) Wheat

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



Marinate the vegan pulled pork

Halve the onions and cut them into thin strips.

Finely chop the garlic.

Halve and core the pepper and cut into fine strips.

In a large bowl, mix the vegan pulled pork, peppers, garlic, mild chilli mix, "Hello Fiesta", three quarters of the onion strips, 2 tbsp. [4 tbsp.] oil*, salt* and pepper* and marinate briefly.



For the dressing

Wash the lime in hot water and finely grate

1 tsp. [2 tsp.] of zest. Cut the lime into quarters.

In a large bowl, mix the lime zest, juice of 1 [2] lime quarter(s), 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil*, salt*, pepper* and 1 pinch of sugar* to make a dressing. Add a quarter of the onion strips and leave to marinate.

In a small bowl, mix the BBQ sauce with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, 1 tbsp. [2 tbsp.] water*, salt* and pepper*.



Toast the sweetcorn

Drain the sweetcorn using the lid.

Heat a large frying pan without fat. Sear the sweetcorn for 2–3 min. Season with salt*.

Put the sweetcorn in the large bowl with the dressing and let it marinate.



Heat up the tortillas

In the same large frying pan without fat, heat the tortillas for 1–2 min. Then remove from the frying pan.

Tip: You can cover the tortillas in a towel to keep them warm.



Fry the vegan pulled pork

Heat the same large frying pan again without fat. Fry the vegan pulled pork all round for 4–6 min.



Serve

Spread the vegan pulled pork on the tortillas, top with lime-and-sweetcorn salsa and enjoy with BBQ dip to taste.

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 BBQ avec effiloché végétalien, servis avec une salsa de maïs-citron vert et du poivron

Végétalien 30 – 40 minutes • 824 kcal • Cuisiner au 5e jour

25



Tortillas de blé



Effiloché végétalien
Planted mariné
à la sauce BBQ



Poivrons multicolores



Maïs



Oignon rouge



Gousse d'ail



Citron vert, non ciré



Sauce BBQ



Mélange de piment doux



Mélange d'épices
« Hello Fiesta »



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

C'est parti

Laver les légumes.

Basiques dans votre cuisine*

Poivre*, sel*, huile*, huile d'olive*, sucre*

Ustensiles de cuisine

1 râpe à légumes, 2 saladiers, 1 grande poêle et 1 bol

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Tortillas de blé 15	8 x 25 g	16 x 25 g
Effiloché végétalien Planted mariné à la sauce BBQ 9) 15	1 x 220 g	2 x 220 g
Poivrons multicolores	1 x 180 g	2 x 180 g
Maïs	1 x 150 g	1 x 340 g
Oignon rouge	2 x 80 g	4 x 80 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Citron vert, non ciré	1 x 75 g	2 x 75 g
Sauce barbecue 9) 10	1 x 20 ml	2 x 20 ml
Mélange de piment doux	1 x 4 g	2 x 4 g
Mélange d'épices « Hello Fiesta »	1 x 4 g	2 x 4 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. 530 g)
Valeur calorique	652 kJ/ 156 kcal	3446 kJ/ 824 kcal
Lipides	6,6 g	35,1 g
- dont acides gras saturés	1 g	5,2 g
Glucides	16,7 g	88,1 g
- dont sucre	5,4 g	28,6 g
Protéines	6,1 g	32,3 g
Sel	0,82 g	4,34 g

Notes 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 : 9) moutarde 10) céleri 15) blé

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



1 Agrémenter l'effiloché à la sauce BBQ

Couper les oignons en deux et les émincer.

Hacher finement l'ail.

Couper le poivron en deux, retirer les graines et le couper en fines tranches.

Dans un saladier, mélanger l'effiloché végétalien, le poivron, l'ail, le mélange de piment doux, le « Hello Fiesta », les trois quarts des lamelles d'oignon, 2 cs [4 cs] d'huile*, du sel* et du poivre* et laisser mariner brièvement.



4 Réchauffer les tortillas

Dans la même grande poêle, réchauffer les tortillas de blé 1 à 2 min, sans ajouter de matière grasse. Retirer de la poêle.

Astuce : Vous pouvez envelopper les tortillas de blé dans un torchon pour les maintenir au chaud.



2 Préparer la sauce

Laver le citron vert à l'eau chaude et râper finement 1 cc [2 cc] de zeste. Couper le citron vert en quatre.

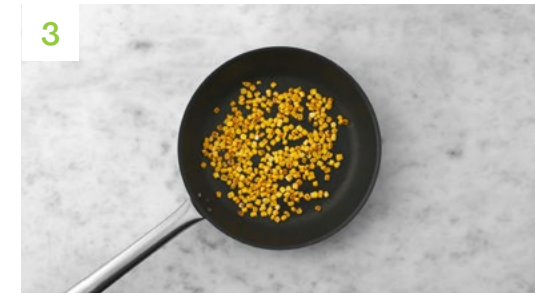
Dans un saladier, mélanger le zeste de citron vert, le jus de 1 [2] quartier(s) de citron vert, 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*, du sel*, du poivre* et une pincée de sucre* pour obtenir une vinaigrette. Ajouter un quart des lamelles d'oignon et laisser mariner.

Dans un bol, mélanger la sauce BBQ, 1 cs [2 cs] d'huile*, 1 cs [2 cs] d'eau*, du sel* et du poivre*.



5 Faire revenir l'effiloché végétalien

Chauffer à nouveau la même grande poêle sans ajouter de matière grasse. Y faire revenir l'effiloché végétalien 4 à 6 min de tous les côtés.



3 Faire griller le maïs

Égoutter le maïs à l'aide du couvercle.

Chauffer une grande poêle sans ajouter de matière grasse. Y faire revenir le maïs à feu vif 2 à 3 min. Ajouter du sel*.

Ajouter le maïs dans le saladier contenant la vinaigrette et laisser mariner.



6 Dresser

Répartir l'effiloché végétalien sur les tortillas de blé, parsemer de salsa citron vert-maïs et déguster avec le dip BBQ, selon les goûts.

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/

