

# Fajita-Austernpilze in Soft-Tacos mit pikanter Salsa Macha und Süsskartoffel

Vegan 25 – 35 Minuten • 1154 kcal • Tag 5 kochen



Austernpilze nach Fajita-Art



Weizentortillas



Süßkartoffel



Tomaten



Zwiebel



Knoblauchzehe



Limette, ungewachst



Erdnüsse, gesalzen



vegane Mayonnaise



milder Chili-Mix



Gewürzmischung  
„Hello Paprika“



# Los geht's

Wasche das Gemüse und Obst ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne und 2 kleine Schüssel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Austernpilze nach Fajita-Art <b>11)</b>	1x 200 g	2x 200 g
Weizentortillas <b>15)</b>	1x 200 g	1x 400 g
Süsskartoffel	1x 300 g	1x 600 g
Tomaten	1x 100 g	2x 100 g
Zwiebel	1x 100 g	2x 100 g
Knoblauchzehe	1x 4 g	2x 4 g
Limette, ungewachst	1x 75 g	2x 75 g
Erdnüsse, gesalzen <b>1)</b>	1x 40 g	2x 40 g
vegane Mayonnaise	2x 25 g	4x 25 g
milder Chili-Mix	1x 2 g	1x 4 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	1x 4 g	2x 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. 560 g)
Brennwert	866 kJ/ 207 kcal	4829 kJ/ 1154 kcal
Fett	12.4 g	68.9 g
- davon ges. Fettsäuren	1.3 g	7.1 g
Kohlenhydrate	18.8 g	104.9 g
- davon Zucker	2.8 g	15.7 g
Eiweiss	4.1 g	22.9 g
Salz	0.66 g	3.67 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 11) Soja 15) Weizen

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



## 1 Süsskartoffel backen

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

**Süsskartoffel** schälen und in 1 cm Würfel schneiden.

**Süsskartoffelwürfel** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit 1 EL [2 EL] **Öl\***, „**Hello Paprika**“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen. **Süsskartoffelwürfel** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Ofen 25 – 30 Min. backen.



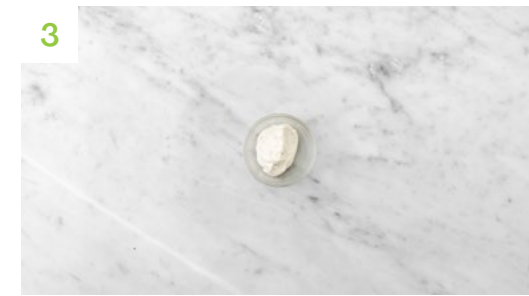
## 2 Kleine Vorbereitung

**Erdnüsse** grob hacken.

**Zwiebel** halbieren und in feine Streifen schneiden.

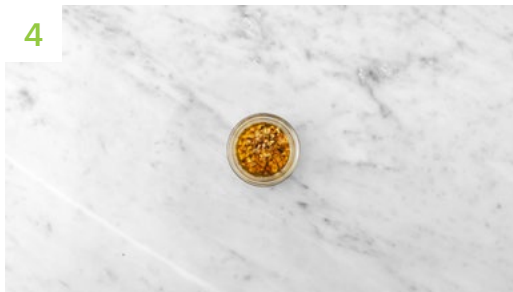
**Limette** in 6 Spalten schneiden.

**Tomate** in 1 cm Würfel schneiden.



## 3 Für die Limettencreme

In einer kleinen Schüssel **vegane Mayonnaise** und **Saft** von 1 [2] **Limettenspalte** verrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 4 Für die Salsa Macha

**Erdnüsse** und **Chili-Mix** (**Achtung: scharf!**) in eine zweite kleine Schüssel geben.

In einer grossen Bratpfanne 2 EL [4 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Knoblauch** dazupressen und 1 Min. anschwitzen.

**Knoblauch-Öl** in die kleine Schüssel mit **Erdnuss-Chili** geben und vermengen. Mit **Salz\*** würzen.



## 5 Fajita-Füllung braten

In der grossen Bratpfanne erneut 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Zwiebelstreifen** und **Fajita-Austernpilze** dazugeben und 4 – 6 Min. anbraten. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Weizentortillas** in den letzten 2 – 3 Min. mit in den Ofen geben und aufbacken.



## 6 Anrichten

**Tortillas** mit ein wenig **Limettencreme** bestreichen, gebackene **Fajita-Austernpilze** und **Süsskartoffelwürfel** darauf verteilen. Danach mit **Salsa Macha** beträufeln.

Mit restlichen **Limettenspalten** anrichten.

## En Guete!

### milder Chili-Mix

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili-Mix. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger Chili-Mix und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.

### Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!





# Fajita oyster mushrooms in soft tacos

with spicy salsa macha and sweet potato

Vegan 25–35 minutes • 1154 kcal • Cook on day 5



Fajita oyster mushrooms



Wheat tortillas



Sweet potato



Tomatoes



Onion



Garlic clove



Unwaxed lime



Salted peanuts



Vegan mayonnaise



Mild chilli mix



“Hello Paprika” spice mix



# Let's get started

Wash the vegetables and fruit.

## Basics from your kitchen\*

Oil\*, salt\*, pepper\*

## Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 large frying pans and 2 small bowls

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Fajita oyster mushrooms <b>11)</b>	1 x	200 g	2 x	200 g
Wheat tortillas <b>15)</b>	1 x	200 g	1 x	400 g
Sweet potato	1 x	300 g	1 x	600 g
Tomatoes	1 x	100 g	2 x	100 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Unwaxed lime	1 x	75 g	2 x	75 g
Salted peanuts <b>1)</b>	1 x	40 g	2 x	40 g
Vegan mayonnaise	2 x	25 g	4 x	25 g
Mild chilli mix	1 x	2 g	1 x	4 g
“Hello Paprika” 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. 560 g)
Calories	866 kJ/207 kcal	4829 kJ/1154 kcal
Fat	12.4 g	68.9 g
– of which saturated fats	1.3 g	7.1 g
Carbohydrate	18.8 g	104.9 g
– of which sugar	2.8 g	15.7 g
Protein	4.1 g	22.9 g
Salt	0.66 g	3.67 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 **11)** Soya **15)** Wheat

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



## Bake the sweet potato

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Peel the sweet potato and cut into 1 cm cubes.

Put the sweet potato cubes on a baking tray lined with baking paper, mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\*, “Hello Paprika” salt\* and pepper\*, then bake for 25–30 min.



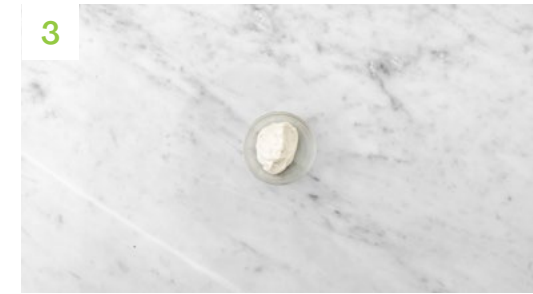
## Get prepped

Coarsely chop the peanuts.

Halve the onion and cut it into thin strips.

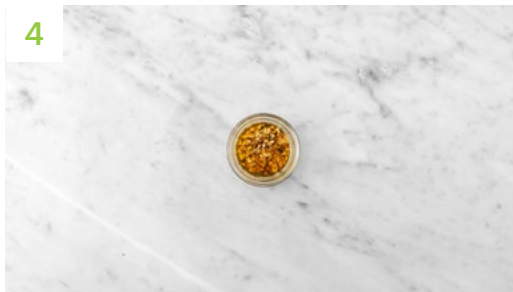
Cut the lime into 6 wedges.

Cut the tomato into 1 cm cubes.



## For the lime cream

In a large bowl, mix the vegan mayonnaise and the juice of 1 [2] lime wedges. Season with salt\* and pepper\*.



## For the salsa macha

Put the peanuts and chilli mix (warning: spicy!) into a second small bowl.

Heat 2 tbsp. [4 tbsp.] oil\* in a large frying pan. Press in the garlic and gently sauté for another 1 min. Mix the garlic oil with the peanuts and chilli in the small bowl. Season with salt\*.



## Fry the fajita filling

Heat another 1 tbsp. [2 tbsp.] oil in the large frying pan. Add the onion strips and oyster mushrooms and fry for 4–6 min. Season with salt\* and pepper\*.

Place the tortillas in the oven for the last 2–3 min. and bake.



## Serve

Spread a little lime cream on the tortillas and spread the baked fajita oyster mushrooms and sweet potato cubes on top. Then drizzle with salsa macha.

Serve with the remaining lime wedges.

## Bon appetit!

### Mild chilli mix

Be cautious when seasoning with our mild chilli. Despite the name, the level of spiciness can vary. Start with just a little and feel your way to the spiciness that suits you.

### Love HelloFresh?

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





# Tacos moelleux aux pleurotes en huître façon fajita, servis avec de la Salsa Macha piquante et de la patate douce

Végétalien 25 – 35 minutes • 1154 kcal • Cuisiner au 5e jour

9



Pleurotes en



huître façon fajita



Tortillas de blé



Patate douce



Tomates



Oignon



Gousse d'ail



Citron vert, non ciré



Cacahuètes salées



Mayonnaise végétalienne  
Mélange de piment doux



Mélange d'épices  
« Hello Paprika »



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



# C'est parti

Laver les légumes et les fruits.

## Basiques dans votre cuisine\*

Huile\*, sel\*, poivre\*

## Ustensiles de cuisine

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 grande poêle et 2 bols

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pleurotes en huître façon fajita <b>11)</b>	1 x 200 g	2 x 200 g
Tortillas de blé <b>15)</b>	1 x 200 g	1 x 400 g
Patate douce	1 x 300 g	1 x 600 g
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Citron vert, non ciré	1 x 75 g	2 x 75 g
Cacahuètes salées <b>1)</b>	1 x 40 g	2 x 40 g
Mayonnaise végétalienne	2 x 25 g	4 x 25 g
Mélange de piment doux	1 x 2 g	1 x 4 g
Mélange d'épices « Hello Paprika »	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. 560 g)
Valeur calorique	866 kJ/ 207 kcal	4829 kJ/ 1154 kcal
Lipides	12,4 g	68,9 g
- dont acides gras saturés	1,3 g	7,1 g
Glucides	18,8 g	104,9 g
- dont sucre	2,8 g	15,7 g
Protéines	4,1 g	22,9 g
Sel	0,66 g	3,67 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 **11)** soja **15)** blé

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



### 1 Cuire la patate douce

Préchauffer le four à 220 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 200 °C).

Éplucher la patate douce et la couper en dés de 1 cm.

Placer les dés de patate douce sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, arroser de 1 cs [2 cs] d'huile\*, du « Hello Paprika », saler\* et poivrer\*. Placer ensuite les dés de patate douce sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et enfourner 25 à 30 min.



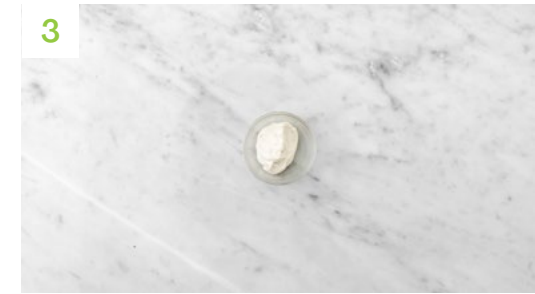
### 2 Petite préparation

Hacher grossièrement les cacahuètes.

Couper l'oignon en deux et l'émincer.

Couper le citron vert en 6.

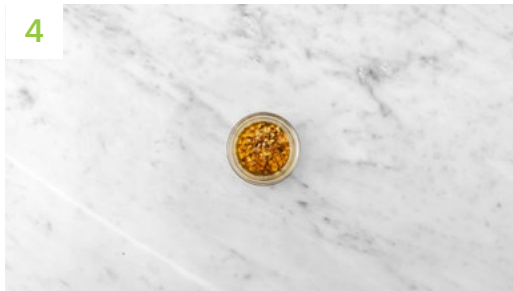
Couper les tomates en dés de 1 cm.



### 3 Pour la crème au citron vert

Dans un bol, mélanger la mayonnaise végétalienne et le jus de 1 [2] quartier(s) de citron vert.

Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



### 4 Pour la Salsa Macha

Verser les cacahuètes et le mélange de piment (attention : piquant !) dans un deuxième bol.

Dans une grande poêle, faire chauffer 2 cs [4 cs] d'huile\*. Ajouter l'ail pressé et faire suer 1 min. Ajouter l'huile à l'ail dans le bol contenant les cacahuètes et le piment et mélanger. Ajouter du sel\*.



### 5 Faire frire la garniture fajita

Dans la grande poêle, faire chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile\*. Ajouter les lamelles d'oignon et les pleurotes en huître façon fajita et faire revenir 4 à 6 min. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.

Dans les 2 à 3 dernières minutes, enfourner les tortillas de blé et les réchauffer.



### 6 Dresser

Tartiner les tortillas d'un peu de crème au citron vert, répartir dessus les pleurotes en huître façon fajita et les dés de patate douce. Ensuite, arroser de Salsa Macha.

Dresser avec les quartiers de citron vert restants.

**Bon appétit !**

#### Mélange de piment doux

Soyez prudent(e) lorsque vous assaisonnez avec notre mélange de piment doux. Leur nom est parfois trompeur. Ne mettez pas trop de flocons au départ et augmentez la quantité jusqu'à atteindre le piquant qui vous convient.

#### Vous aimez HelloFresh ?

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

