

Tacos mit Filetstücken und Sriracha

dazu Peperoni und Tomaten-Salsa

Vegan 20 – 30 Minuten • 680 kcal • Tag 3 kochen



vegane Filetstücke
Poulet-Art



Gewürzmischung
„Hello Fiesta“



Weizentortillas



Salatherz (Romana)



Sriracha Sauce



Tomaten



Knoblauchzehe



rote Zwiebel



Peperoni multicolor



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Salz*, Essig*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Backblech, 2 grosse Schüsseln, 1 grosse Bratpfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
vegane Filetstücke Poulet-Art	1 x 250 g	2 x 250 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	1 x 6 g	2 x 6 g
Weizentortillas (15)	1 x 200 g	1 x 400 g
Salatherz (Romana)	1 x 170 g	2 x 170 g
Sriracha Sauce	1 x 8 ml	1 x 16 ml
Tomaten	1 x 100 g	2 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Peperoni multicolor	1 x 180 g	2 x 180 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. 520 g)
Brennwert	567 kJ/ 135 kcal	2843 kJ/ 680 kcal
Fett	4.9 g	24.5 g
– davon ges. Fettsäuren	0.9 g	4.5 g
Kohlenhydrate	13.6 g	68.3 g
– davon Zucker	2.7 g	13.3 g
Eiweiss	7.8 g	38.9 g
Salz	0.68 g	3.39 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: 15 Weizen

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



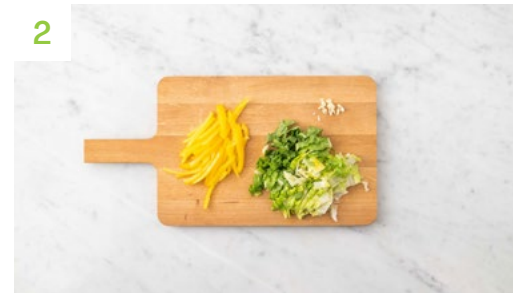
Für die Salsa

Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor.

Tomate sehr fein würfeln.

Zwiebel halbieren, eine Hälfte fein würfeln und die andere Hälfte in feine Streifen schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Tomaten** und gewürfelte **Zwiebel** nach Belieben, 0,5 EL [1 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen.

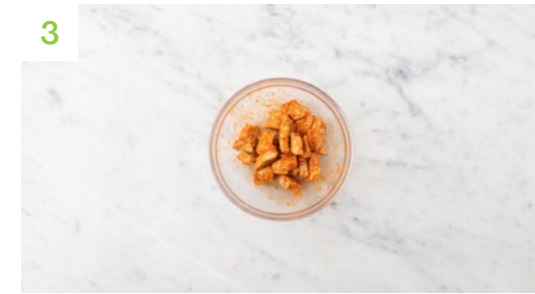


Gemüse schneiden

Peperoni halbieren, entkernen und in 0.5 cm Streifen schneiden.

Knoblauch fein hacken.

Romanasalat in 1 cm Streifen schneiden. **Salatstreifen** in einer grossen Schüssel mit 2 TL [4 TL] **Essig***, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen.



Filetstücke marinieren

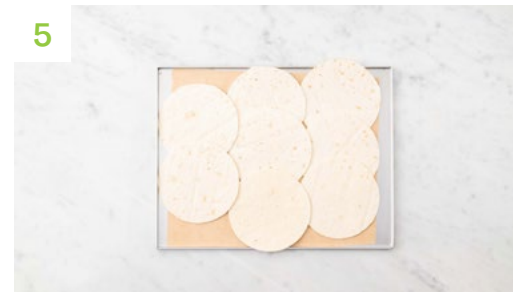
In einer zweiten grossen Schüssel **Knoblauch**, „**Hello Fiesta**“, **Sriracha Sauce** nach Belieben (**Achtung: scharf!**) und 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** verrühren. **Vegane Filetstücke** darin marinieren.



Füllung braten

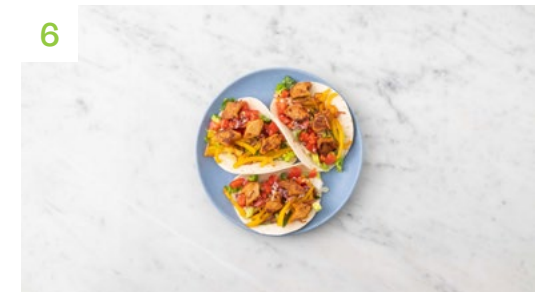
In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** bei mittlerer Hitze erhitzen. **Peperoni** und **Zwiebelstreifen** hineingeben und 2 – 3 Min. erhitzen, bis sie etwas weich werden.

Vegane Filetstücke dazugeben und 3 – 4 Min. braten, bis sie bräunen. Einen kleinen Schluck **Wasser** dazugeben und alles durchrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Währenddessen

Tortillafladen auf einem Backblech verteilen und im Ofen 3 – 4 Min. erhitzen.



Anrichten

Bratpfanneninhalt und **Salat** auf die **Tortillas** verteilen, mit **Tomaten-Salsa** toppen und geniessen.

En Guete!

Sriracha Sauce

Sriracha ist eine 'hot sauce', eine scharfe Sauce aus Essig, Knoblauch, Zucker, aber vor allem aus Peperoncini. Eine Zutat, an die Du Dich herantasten solltest, wenn Du Schärfe nicht gewohnt bist.

Du liebst HelloFresh?

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



Tacos with fillet pieces and sriracha with peppers and tomato salsa

Vegan 20–30 minutes • 680 kcal • Cook on day 3



Vegan chicken-style fillet pieces



“Hello Fiesta” spice mix



Wheat tortillas



Romaine lettuce heart



Sriracha sauce



Tomatoes



Garlic clove



Red onion



Mixed peppers



Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Olive oil*, salt*, vinegar*, pepper*

Cooking utensils

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

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Vegan chicken pieces	1 x	250 g	2 x	250 g
"Hello Fiesta" spice mix	1 x	6 g	2 x	6 g
Wheat tortillas 15	1 x	200 g	1 x	400 g
Romaine lettuce heart	1 x	170 g	2 x	170 g
Sriracha sauce	1 x	8 ml	1 x	16 ml
Tomatoes	1 x	100 g	2 x	100 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Mixed peppers	1 x	180 g	2 x	180 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. 520 g)
Calories	567 kJ/135 kcal	2843 kJ/680 kcal
Fat	4.9 g	24.5 g
– of which saturated fats	0.9 g	4.5 g
Carbohydrate	13.6 g	68.3 g
– of which sugar	2.7 g	13.3 g
Protein	7.8 g	38.9 g
Salt	0.68 g	3.39 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: 15 Wheat

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



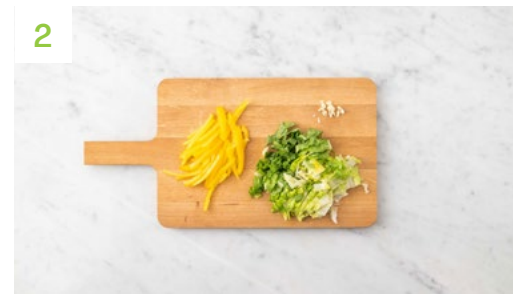
For the salsa

Preheat the oven to 200 °C top/bottom heat (180 °C fan oven).

Dice tomato very finely.

Cut the onion in half, then finely dice one half and finely slice the other.

In a small bowl, mix the tomatoes and diced onion according to taste with 0.5 tbsp. [1 tbsp.] olive oil*, salt* and pepper*.

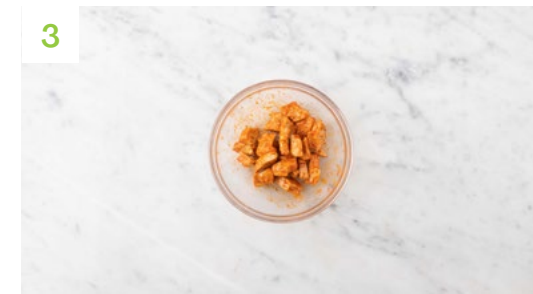


Chop the vegetables

Halve and core the pepper and cut into 0.5 cm strips.

Finely chop the garlic.

Cut the romaine lettuce into 1 cm strips. Mix the lettuce strips with 2 tsp. [4 tsp.] vinegar*, salt* and pepper* in a large bowl.



Marinate the fillet pieces

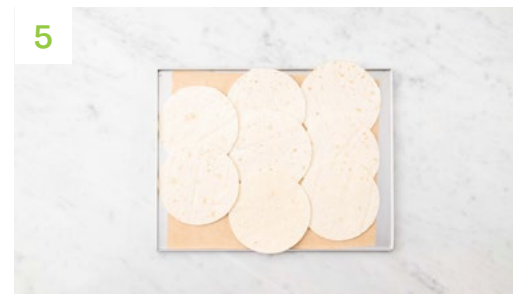
In a second large bowl, mix garlic, "Hello Fiesta", Sriracha sauce to taste (warning: spicy!) and 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil*. Add the vegan fillets and leave to marinate.



Fry the filling

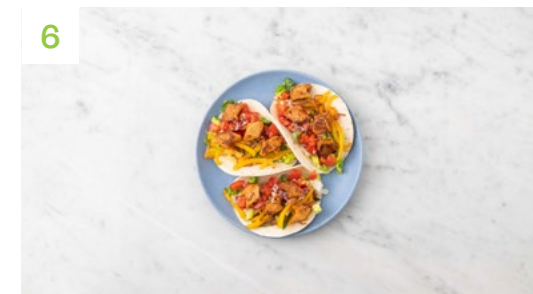
Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil* in a large frying pan on medium heat. Add the peppers and sliced onion and cook for 2–3 min. until slightly soft.

Add the vegan fillet pieces and sauté for 3–4 min. until brown. Add a splash of water and stir. Season with salt* and pepper*.



Meanwhile

Spread the tortillas on a baking tray and heat in the oven for 3–4 min.



Serve

Apportion the contents of the frying pan and the salad on top of the tortillas, top with tomato salsa and enjoy.

Bon appetit!

Sriracha sauce

Sriracha is a hot sauce made with vinegar, garlic, sugar and in particular peperoncini. It's an ingredient you should use carefully at first if you are not used to spiciness.

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 avec morceaux de filet et sriracha, servis avec des poivrons et une salsa de tomates

Végétalien 20 – 30 minutes • 680 kcal • Cuisiner au 3e jour



Émincé végétalien
façon poulet



Mélange d'épices
« Hello Fiesta »



Tortilla de blé



Laitue romaine



Sauce sriracha



Tomates



Gousse d'ail



Oignon rouge



Poivrons multicolores



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

Huile d'olive*, sel*, vinaigre*, poivre*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four, 2 saladiers, 1 grande poêle et 1 bol

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Émincé végétalien façon poulet	1 x 250 g	2 x 250 g
Mélange d'épices « Hello Fiesta »	1 x 6 g	2 x 6 g
Tortillas de blé 15	1 x 200 g	1 x 400 g
Laitue romaine	1 x 170 g	2 x 170 g
Sauce sriracha	1 x 8 ml	1 x 16 ml
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Poivrons multicolores	1 x 180 g	2 x 180 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. 520 g)
Valeur calorique	567 kJ/ 135 kcal	2843 kJ/ 680 kcal
Lipides	4,9 g	24,5 g
- dont acides gras saturés	0,9 g	4,5 g
Glucides	13,6 g	68,3 g
- dont sucre	2,7 g	13,3 g
Protéines	7,8 g	38,9 g
Sel	0,68 g	3,39 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 : 15 blé

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



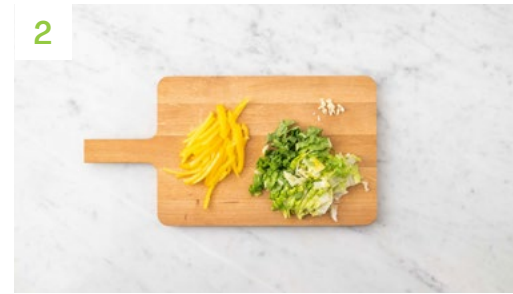
Pour la sauce

Préchauffer le four à 200 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 180 °C).

Couper la tomate en très petits dés.

Couper l'oignon en deux, couper une moitié en petits dés et trancher l'autre moitié en fines lamelles.

Dans un bol, mélanger les tomates et les dés d'oignon (selon la quantité souhaitée) avec 0,5 cs [1 cs] d'huile d'olive*, du sel* et du poivre*.

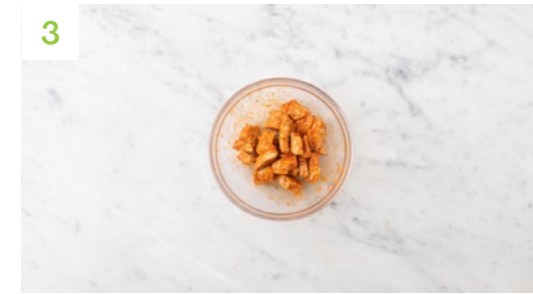


Couper les légumes

Couper en deux le poivron, retirer les graines et couper en tranches de 0,5 cm.

Hacher finement l'ail.

Couper la laitue romaine en lanières de 1 cm. Dans un saladier, mélanger les lanières de salade à 2 cc [4 cc] de vinaigre*, du sel* et du poivre*.



Mariner l'émincé

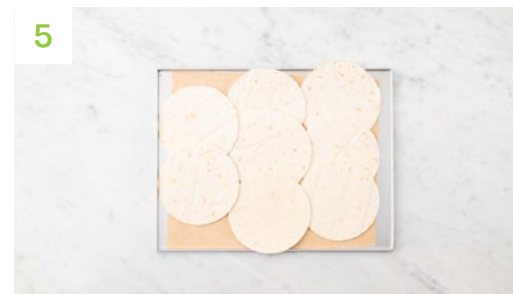
Dans un deuxième saladier, mélanger l'ail, le « Hello Fiesta », la quantité souhaitée de sauce sriracha (attention : piquant !) et 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*. Y mariner l'émincé végétalien.



Faire cuire la garniture

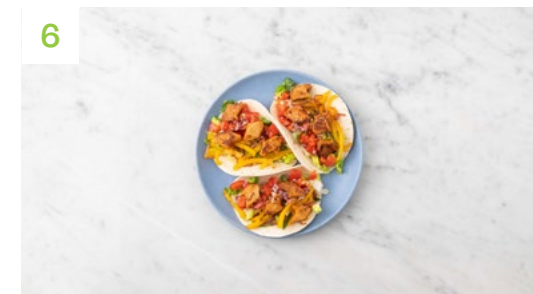
Dans une grande poêle, faire chauffer à feu moyen 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*. Incorporer le poivron et les lamelles d'oignons et faire chauffer 2 à 3 min jusqu'à ce qu'ils soient légèrement tendres.

Ajouter l'émincé végétalien et faire dorer 3 à 4 min. Ajouter un peu d'eau et mélanger le tout. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Pendant ce temps

Répartir les tortillas sur une plaque de four et les réchauffer au four 3 à 4 min.



Dresser

Répartir le contenu de la poêle et la salade sur les tortillas, garnir de salsa à la tomate et déguster.

Bon appétit !

Sauce sriracha

La sriracha est une sauce piquante à base de vinaigre, d'ail, de sucre, mais surtout de piments. Goûtez cet ingrédient avant de l'intégrer au plat si vous n'êtes pas habitués au piquant.

Vous aimez HelloFresh ?

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

