

Asiatische Tacos mit Poulet & Avocado

Erdnuss-sauce und Salat mit Sojadressing

15 Minuten • 4.089 kj/977 kcal • Tag 3 kochen

29



Tortilla-Wraps (klein)



Limette, gewachst



Avocado



Salatmix



Frühlingszwiebel



Pouletgeschnetzeltes



Erdnussbutter



gelbe Peperoni



geröstete Erdnüsse



Sojasauce



Naturjoghurt



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

Gut, im Haus zu haben

Zucker*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Tortilla-Wraps (klein 15)	8 x 25 g	16 x 25 g
Limette, gewachst	1 x 75 g	2 x 75 g
Avocado	1 x 200 g	2 x 200 g
Salatmix	1 x 75 g	1 x 100 g
Frühlingszwiebel	1 x 35 g	2 x 35 g
Pouletgeschnetzeltes	1 x 250 g	2 x 250 g
Erdnussbutter 1)	1 x 50 g	2 x 50 g
gelbe Peperoni	1 x 180 g	2 x 180 g
geröstete Erdnüsse 1)	1 x 20 g	2 x 20 g
Sojasauce 11) 15)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Naturjoghurt 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Zucker*, Öl*	Angaben im Text	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack	

*Gut im Haus zu haben.

**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. 1.000 g)
Brennwert	658 kj/157 kcal	4.089 kj/977 kcal
Fett	7.58 g	47.07 g
- davon ges. Fettsäuren	1.51 g	9.37 g
Kohlenhydrate	13.27 g	82.39 g
- davon Zucker	4.27 g	26.50 g
Eiweiss	8.84 g	54.92 g
Salz	0.614 g	3.816 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!).

1



2



3



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] **Limettenhälften**, **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

Für den **Dip** in einer zweiten kleinen Schüssel **Joghurt**, **Erdnussbutter** und 1 EL [2 EL] **Sojadressing** aus Schritt 1 verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tortillas in einer grossen Bratpfanne ohne Fettzugabe für 2 Min. erwärmen und danach beiseitestellen.

1 EL [2 EL] **Öl*** in der selben grossen Bratpfanne erhitzen und **Pouletgeschnetzeltes** darin für 1 – 2 Min. scharf anbraten.

Dann 1 EL [2 EL] **Sojadressing** aus Schritt 1 dazugeben, Hitze reduzieren und 2 – 3 Min. weiterbraten, bis das **Fleisch** durchgegart ist.

Dip verrühren

Avocado halbieren, Stein entfernen und das **Fruchtfleisch** in die grosse Schüssel mit **Peperonistreifen** löffeln.

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

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

Mit **Erdnüssen** und **Erdnussdip** toppen.

Tortillas mit restlichen **Limettenhälften** geniessen.

Guten Appetit

Du liebst HelloFresh?

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



Asian tacos with chicken and avocado

Served with peanut sauce and salad with soy dressing

15 minutes • 4.089 kj/977 kcal • Cook on day 3



Tortilla wraps (small)



Lime, waxed



Avocado



Mixed salad



Spring onions



Diced chicken



Peanut butter



Yellow pepper



Roasted peanuts



Soy sauce



Plain yoghurt



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

Good to have at hand

Sugar*, oil*, salt*, pepper*

Let's get started

Wash the vegetables.

What you need

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

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Tortilla wraps (small) 15)	8 x	25 g	16 x	25 g
Lime, waxed	1 x	75 g	2 x	75 g
Avocado	1 x	200 g	2 x	200 g
Mixed salad	1 x	75 g	1 x	100 g
Spring onions	1 x	35 g	2 x	35 g
Diced chicken	1 x	250 g	2 x	250 g
Peanut butter 1)	1 x	50 g	2 x	50 g
Yellow pepper	1 x	180 g	2 x	180 g
Roasted peanuts 1)	1 x	20 g	2 x	20 g
Soy sauce 11) 15)	1 x	25 ml	1 x	50 ml
Plain yoghurt 7)	1 x	100 g	1 x	200 g
Sugar*, oil*	Amounts specified in text			

Salt*, pepper* According to taste

*Good to have at hand.

**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. 1000 g)
Calories	658 kJ/157 kcal	4.089 kJ/977 kcal
Fat	7.58 g	47.07 g
- incl. saturated fats	1.51 g	9.37 g
Carbohydrate	13.27 g	82.39 g
- incl. sugar	4.27 g	26.50 g
Protein	8.84 g	54.92 g
Salt	0.614 g	3.816 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



2



3



Get started

Take the tortillas out of the fridge.

Slice the spring onions into thin rings.

Halve the lime.

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

Cut the peppers in half, remove the core, slice the halves into thin strips and put them in a large bowl.

Fry the meat

For the dip, mix the yoghurt, peanut butter, and 1 tbsp. [2 tbsp.] soy dressing from step 1 in a second small bowl and season with salt* and pepper*.

Heat the tortillas in a large frying pan without adding fat for 2 minutes and then set them aside.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the same large frying pan and sear the diced chicken in it for 1-2 minutes.

Then add 1 tbsp. [2 tbsp.] soy dressing from step 1, reduce the heat, and fry for another 2-3 minutes until the meat is cooked through.

Mix the dip

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

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

Spread the tortillas with peanut dip and put on salad and chicken.

Top with peanuts and peanut dip.

Enjoy the tortillas 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 asiatiques au poulet et à l'avocat

sauce aux cacahuètes et salade avec vinaigrette au soja

15 minutes • 4.089 kj/977 kcal • Cuisiner au 3e jour

29



Tortilla wraps (petits)



Citron vert ciré



Avocat



Assortiment de salade



Oignon de printemps



Émincé de poulet



Beurre de cacahuètes



Poivrons jaunes



Cacahuètes grillées



Sauce soja



Yogourt nature



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

Ingrediénts à toujours avoir chez soi
Sucre*, huile*, sel*, poivre*

C'est parti

Laver les légumes.

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 1 saladier et 2 bols.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Tortillas (petites) 15	8 x 25 g	16 x 25 g
Citron vert cîré	1 x 75 g	2 x 75 g
Avocat	1 x 200 g	2 x 200 g
Assortiment de salade verte	1 x 75 g	1 x 100 g
Oignons de printemps	1 x 35 g	2 x 35 g
Émincé de poulet	1 x 250 g	2 x 250 g
Beurre de cacahuètes 1)	1 x 50 g	2 x 50 g
Poivron jaune	1 x 180 g	2 x 180 g
Cacahuètes grillées 1)	1 x 20 g	2 x 20 g
Sauce soja 11) 15)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Yogourt nature 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
sucre*, huile*	Détails dans le texte	

Sel*, poivre* selon les goûts

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**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. 1.000 g)
Valeur calorique	658 kJ/157 kcal	4.089 kJ/977 kcal
Lipides	7.58 g	47.07 g
- dont acides gras saturés	1.51 g	9.37 g
Glucides	13.27 g	82.39 g
- dont sucre	4.27 g	26.50 g
Protéines	8.84 g	54.92 g
Sel	0.614 g	3.816 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 (y compris le 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 en deux le citron vert.

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 de poivron en fines lanières et les mettre dans un saladier.

Faire revenir la viande

Pour la sauce, mélanger dans un deuxième bol le yogourt, le beurre de cacahuètes et 1 cs [2 cs] de vinaigrette au soja de l'étape 1 et assaisonner de sel* et de poivre*.

Réchauffer les tortillas dans une grande poêle pendant 2 minutes sans ajouter de matière grasse, puis les réserver.

Faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* dans la même grande poêle et y faire revenir l'émincé de poulet à feu vif pendant 1 à 2 minutes.

Ajouter ensuite 1 cs [2 cs] de vinaigrette au soja de l'étape 1, réduire le feu et poursuivre la cuisson pendant 2 à 3 minutes jusqu'à ce que la **viande** soit bien cuite.

Mélanger la sauce

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

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

Tartiner les tortillas de dip aux cacahuètes et les recouvrir de salade et de poulet.

Garnir de cacahuètes et de dip aux cacahuètes.

Déguster les tortillas avec les moitiés de citron vert restantes.

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/

freunde !

