

# Asiatische Tacos mit Poulet & Avocado

## Erdnussauce und Salat mit Sojadressing

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

29



Tortilla-Wraps (klein)



Limette, gewachst



Avocado



Salatmix



Frühlingszwiebel



Poulet geschneitztes



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
Poulet geschnezzeltes	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**, **Soft** 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

**Tortillas** aus dem Kühlschrank nehmen.

**Frühlingszwiebel** in dünne Ringe schneiden.

**Limette** halbieren.

Für das **Sojadressing** in einer kleinen Schüssel **Frühlingszwiebelringe**, **Soft** 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.

## Salat zubereiten

**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.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



# Asian tacos with chicken and avocado

served with peanut sauce and salad with soy dressing

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



Tortilla wraps (small)



Lime, waxed



Avocado



Mixed salad



Spring onions



Chicken slices



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
Chicken slices	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	1.800 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. 1.000 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

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.

## Prepare the salad

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/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)



# Tacos asiatiques au poulet et à l'avocat, sauce aux cacahuètes et salade avec vinaigrette au soja

Gain de temps 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

Ingédients 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) <b>15</b>	8 x 25 g	16 x 25 g
Citron vert cédé	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 <b>1)</b>	1 x 50 g	2 x 50 g
Poivron jaune	1 x 180 g	2 x 1.800 g
Cacahuètes grillées <b>1)</b>	1 x 20 g	2 x 20 g
Sauce soja <b>11) 15)</b>	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Yogourt nature <b>7)</b>	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.

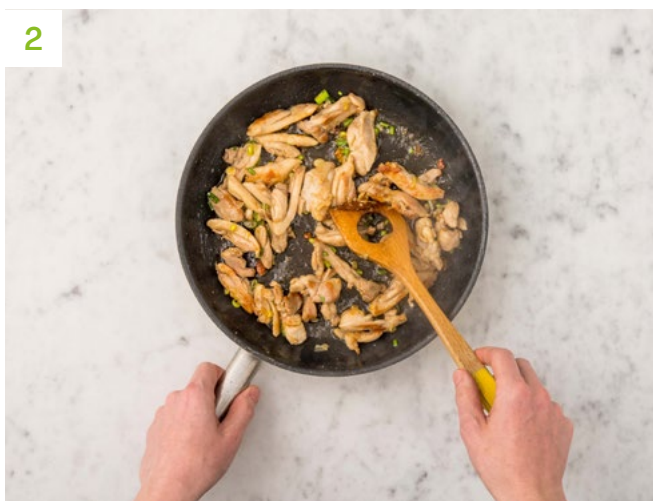
**Allergènes :** **1)** cacahuètes **7)** lait (y compris le lactose) **11)** soja **15)** blé.

(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 grand saladier.

## Faire revenir la viande

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 grand saladier.

## Préparer la salade

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](http://www.hellofresh.ch/freunde) !

