

Asiatische Tacos mit Poulet & Avocado

Erdnussauce und Salat mit Sojadressing

High Protein Zeit sparen 15 Minuten • 997 kcal • Tag 3 kochen

15



Weizentortillas (klein)



Limette, gewachst



Avocado



Salatmix



Frühlingszwiebel



Hähnchengeschnetzeltes



Erdnussbutter



gelbe Peperoni



Erdnusskerne



Sojasauce



Naturjoghurt



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten

Zucker*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne, 1 grosse Schüssel und
2 kleine Schüsseln

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Weizentortillas (klein 15)	8 x 25 g	16 x 25 g
Limette, gewachst	1 x 75 g	2 x 75 g
Avocado	1 x 144 g	2 x 144 g
Salatmix	1 x 75 g	1 x 100 g
Frühlingszwiebel	1 x 15-25 g	2 x 15-25 g
Hähnchengeschnetzeltes	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
Erdnusskerne 1)	1 x 40 g	2 x 40 g
Sojasauce 11) 15)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Naturjoghurt 7)	1 x 75 g	2 x 75 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. 590 g)
Brennwert	713 kJ/ 170 kcal	4173 kJ/ 997 kcal
Fett	8.35 g	48.86 g
- davon ges. Fettsäuren	1.54 g	9.02 g
Kohlenhydrate	13.71 g	80.29 g
- davon Zucker	4.21 g	24.66 g
Eiweiss	9.80 g	57.36 g
Salz	0.683 g	3.997 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] **Limettenhälfte**, **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

In einer kleinen Schüssel **Joghurt**, **Erdnussbutter** und 1 EL [2 EL] **Sojadressing** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tortillas in einer grossen, trockenen Bratpfanne 1 – 2 Min. erwärmen.

Herausnehmen. 1 EL [2 EL] **Öl*** in der Bratpfanne erhitzen, **Poulet** darin für 1 – 2 Min. scharf anbraten.

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

Salat zubereiten

Avocado halbieren, Stein entfernen und das **Fruchtfleisch** in die grosse Schüssel mit den **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 **Erdnuss-Dip** toppen und 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 ein!





Asian tacos with chicken and avocado

served with peanut sauce and salad with soy dressing

High Protein Save time 15 minutes • 997 kcal • Cook on day 3

15



Wheat tortillas (small)



Lime, waxed



Avocado



Mixed salad



Spring onions



Sliced chicken



Peanut butter



Yellow pepper



Peanuts



Soy sauce



Plain yoghurt



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

Let's get started

Wash the vegetables.

Basic ingredients

Sugar*, oil*, salt*, pepper*

Cooking utensils

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

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Wheat tortillas (small 15)	8 x	25 g	16 x	25 g
Lime, waxed	1 x	75 g	2 x	75 g
Avocado	1 x	144 g	2 x	144 g
Mixed salad	1 x	75 g	1 x	100 g
Spring onions	1 x	15-25 g	2 x	15-25 g
Sliced 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
Peanuts 1)	1 x	40 g	2 x	40 g
Soy sauce 11) 15)	1 x	25 ml	1 x	50 ml
Plain yoghurt 7)	1 x	75 g	2 x	75 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. 310 g)
Calories	713 kJ/ 170 kcal	4.173 kJ/ 997 kcal
Fat	8.35 g	48.86 g
- incl. saturated fats	1.54 g	9.02 g
Carbohydrate	13.71 g	80.29 g
- incl. sugar	4.21 g	24.66 g
Protein	9.80 g	57.36 g
Salt	0.683 g	3.997 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

Mix yoghurt, peanut butter and 1 tbsp. [2 tbsp.] soy dressing. Season with salt* and pepper*.

Warm tortillas in a large dry frying pan for 1-2 min.

Remove from the pan. Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the frying pan and sear the chicken in it for 1-2 min.

Add 1 tbsp. [2 tbsp.] soy dressing, reduce the heat, and continue to fry for 2-3 min. until the meat is cooked through.

Prepare the salad

Cut the avocado in half, remove the stone and spoon the flesh into the large bowl with the pepper 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 and enjoy 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 sauce au soja

Hautement protéiné Gain de temps 15 minutes • 997 kcal • Cuisiner au 3e jour

15



Tortillas de blé (petites)



Citron vert, ciré



Avocat



Assortiment de salade



Oignon de printemps



Émincé de poulet



Beurre de cacahuètes



Poivron jaune



Cacahuètes



Sauce soja



Yogourt nature



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

C'est parti

Laver les légumes.

Ingrédients de base

Sucre*, huile*, sel*, poivre*

Ustensiles de cuisine

1 grande poêle, 1 saladier et 2 bols

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Tortillas de blé (petites) 15	8 x 25 g	16 x 25 g
Citron vert ciré	1 x 75 g	2 x 75 g
Avocat	1 x 144 g	2 x 144 g
Assortiment de salade verte	1 x 75 g	1 x 100 g
Oignons de printemps	1 x 15-25 g	2 x 15-25 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 1)	1 x 40 g	2 x 40 g
Sauce soja 11) 15)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Yogourt nature 7)	1 x 75 g	2 x 75 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. 590 g)
Valeur calorique	713 kJ/ 170 kcal	4.173 kJ/ 997 kcal
Lipides	8.35 g	48.86 g
- dont acides gras saturés	1.54 g	9.02 g
Glucides	13.71 g	80.29 g
- dont sucre	4.21 g	24.66 g
Protéines	9.80 g	57.36 g
Sel	0.683 g	3.997 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 (comprenant du 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 sauce au soja, mélanger dans un bol les rondelles d'oignon 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 les pépins, couper les moitiés en fines lanières et les mettre dans un saladier.

Faire revenir la viande

Dans un bol, mélanger le yogourt, le beurre de cacahuètes et 1 cs [2 cs] de sauce au soja. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Réchauffer les tortillas dans une grande poêle sèche pendant 1 à 2 minutes.

Retirer du feu. Faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* dans la poêle, y faire revenir le poulet à feu vif pendant 1 à 2 min.

Ajouter 1 cs [2 cs] de sauce au soja, réduire le feu et poursuivre la cuisson pendant 2 à 3 min jusqu'à ce que la viande soit bien cuite.

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 sauce 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 et déguster avec les moitiés de citron vert restantes.

Vous aimez HelloFresh ?

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

