

# Asiatische Tacos mit Poulet & Avocado

## Erdnussauce und Salat mit Sojadressing

High Protein **Zeit sparen** 15 Minuten • 1008 kcal • Tag 3 kochen

16



Pouletgeschnetzeltes



Tortilla-Wraps (klein)



Avocado



Peperoni multicolor



Salatmix



Frühlingszwiebel



Limette, gewachst



Erdnussbutter



geröstete Erdnüsse



Sojasauce



Naturjoghurt



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



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Zucker\*, Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne, 1 grosse Schüssel und 2 kleine Schüsseln

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pouletgeschnetzeltes	1 x 250 g	2 x 250 g
Tortilla-Wraps (klein) 15)	8 x 25 g	16 x 25 g
Avocado	1 x 144 g	2 x 144 g
Peperoni multicolor	1 x 180 g	2 x 180 g
Salatmix	1 x 75 g	1 x 100 g
Frühlingszwiebel	1 x 15-25 g	2 x 15-25 g
Limette, gewachst	1 x 75 g	2 x 75 g
Erdnussbutter 1)	1 x 50 g	2 x 50 g
geröstete Erdnüsse 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	720 kJ/ 172 kcal	4217 kJ/ 1008 kcal
Fett	8.38 g	49.04 g
– davon ges. Fettsäuren	1.55 g	9.06 g
Kohlenhydrate	13.74 g	80.44 g
– davon Zucker	4.38 g	25.63 g
Eiweiss	9.81 g	57.42 g
Salz	0.715 g	4.184 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 zweiten kleinen Schüssel **Joghurt**, **Erdnussbutter** und 1 EL [2 EL] vom **Sojadressing** verrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

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

In der Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Poulet** darin 1 – 2 Min. scharf anbraten.

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

## Salat zubereiten

**Avocado** halbieren, entkernen 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 danach mit **Salat** und **Poulet** belegen.

Mit **Erdnüssen** und **Erdnussdip** 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](http://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 • 1008 kcal • Cook on day 3

16



Diced chicken



Tortilla wraps (small)



Avocado



Mixed peppers



Mixed salad



Spring onions



Lime, waxed



Peanut butter



Roasted peanuts



Soy sauce



Plain yoghurt



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



# Let's get started

Wash the vegetables.

## Basics from your kitchen\*

Sugar\*, oil\*, salt\*, pepper\*

## Cooking utensils

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

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Diced chicken	1 x	250 g	2 x	250 g
Tortilla wraps (small) <b>15</b>	8 x	25 g	16 x	25 g
Avocado	1 x	144 g	2 x	144 g
Mixed peppers	1 x	180 g	2 x	180 g
Mixed salad	1 x	75 g	1 x	100 g
Spring onions	1 x	15–25 g	2 x	15–25 g
Lime, waxed	1 x	75 g	2 x	75 g
Peanut butter <b>1</b>	1 x	50 g	2 x	50 g
Roasted peanuts <b>1</b>	1 x	40 g	2 x	40 g
Soy sauce <b>11</b> <b>15</b>	1 x	25 ml	1 x	50 ml
Plain yoghurt <b>7</b>	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. 590 g)
Calories	720 kJ/ 172 kcal	4217 kJ/ 1008 kcal
Fat	8.38 g	49.04 g
– of which saturated fat	1.55 g	9.06 g
Carbohydrate	13.74 g	80.44 g
– of which sugar	4.38 g	25.63 g
Protein	9.81 g	57.42 g
Salt	0.715 g	4.184 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.

Cut the spring onions into thin rings.

Cut the lime in half.

For the soy dressing, mix the spring onion rings, the 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 the yoghurt, peanut butter and 1 tbsp. [2 tbsp.] of the soy dressing in another small bowl. Season with salt\* and pepper\*.

Warm the tortillas in a large dry frying pan for 1–2 mins and take them out.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in the frying pan.

Fry the chicken in the pan for 1–2 mins on a high heat.

Add 1 tbsp. [2 tbsp.] of the soy dressing, reduce the heat, and fry for another 2–3 mins 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 peanut dip on the tortillas and then 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 • 1008 kcal • Cuisiner au 3e jour

16



Emincé de poulet



Tortillas (petites)



Avocat



Poivrons multicolores



Assortiment de salade



Oignons de printemps



Citron vert ciré



Beurre de cacahuètes



Cacahuètes grillées



Sauce soja



Yaourt nature



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



# C'est parti

Laver les légumes.

## Basiques dans votre cuisine\*

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
Émincé de poulet	1 x 250 g	2 x 250 g
Wraps de tortillas (petits 15)	8 x 25 g	16 x 25 g
Avocat	1 x 144 g	2 x 144 g
Poivrons multicolores	1 x 180 g	2 x 180 g
Assortiment de salade verte	1 x 75 g	1 x 100 g
Oignon de printemps	1 x 15-25 g	2 x 15-25 g
Citron vert cîré	1 x 75 g	2 x 75 g
Beurre de cacahuètes 1)	1 x 50 g	2 x 50 g
Cacahuètes grillées 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	720 kJ/ 172 kcal	4217 kJ/ 1008 kcal
Lipides	8,38 g	49,04 g
- dont acides gras saturés	1,55 g	9,06 g
Glucides	13,74 g	80,44 g
- dont sucre	4,38 g	25,63 g
Protéines	9,81 g	57,42 g
Sel	0,715 g	4,184 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 (comportant 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 le cœur, couper les moitiés en fines lanières et les mettre dans un saladier.

## Faire revenir la viande

Dans un autre 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 et les retirer.

Dans la poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\*.

Y faire revenir le poulet à feu vif 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\*.

Tartinier 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.

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) !

