

# Fajita Chicken Style mit Sriracha & Tomaten-Salsa

Vegan 20 – 30 Minuten • 693 kcal • Tag 3 kochen

32



vegane Filetstücke  
Poulet-Art



Peperoni, gelb



Gewürzmischung  
„Hello Fiesta“



Weizentortillas



Salatherz (Romana)



Sriracha Sauce



Tomaten



Knoblauchzehe



rote Zwiebel



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten

Olivenöl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Weissweinessig\*

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
vegane Filetstücke Poulet-Art	1 x 250 g	2 x 250 g
Peperoni, gelb	1 x 180 g	2 x 180 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	1 x 6 g	2 x 6 g
Weizentortillas (15)	8 x 25 g	16 x 25 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

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

## Durchschnittliche Nährwerte pro

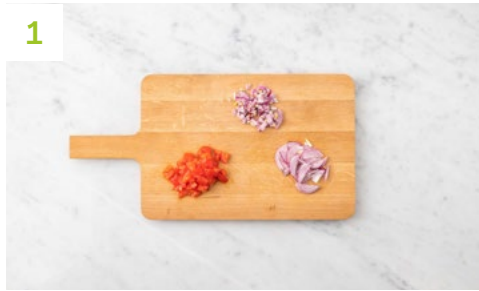
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 500 g)
Brennwert	580 kJ/ 138 kcal	2901 kJ/ 693 kcal
Fett	4.93 g	24.68 g
– davon ges. Fettsäuren	0.90 g	4.52 g
Kohlenhydrate	13.46 g	67.36 g
– davon Zucker	2.37 g	11.85 g
Eiweiss	8.44 g	42.26 g
Salz	0.701 g	3.510 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

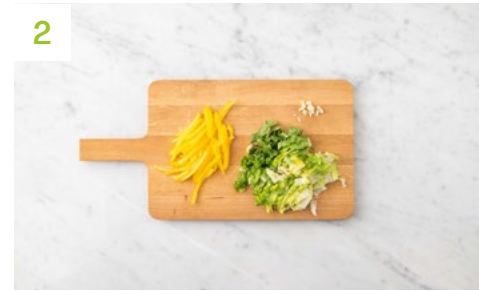
Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor.

**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.



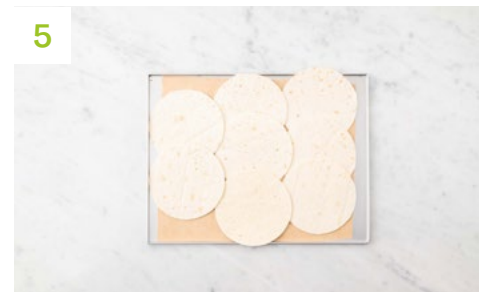
## Füllung braten

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.

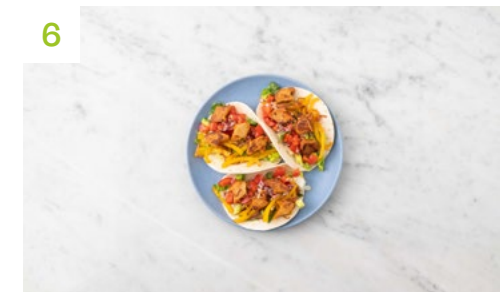
**Vegane Filetstücke** dazugeben und 3 – 4 Min. braten, bis sie bräunen.

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

Bratpfanninhalt und **Salat** auf die **Tortillas** verteilen, mit **Tomaten-Salsa** toppen und 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!





# Fajita chicken style with sriracha & tomato salsa

Vegan 20-30 minutes • 693 kcal • Cook on day 3

32



Vegan chicken-style fillet pieces



Yellow pepper



"Hello Fiesta" spice mix



Wheat tortillas



Romaine lettuce heart



Sriracha sauce



Tomatoes



Garlic clove



Red onion



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

# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## Basic ingredients

Olive oil\*, salt\*, pepper\*, white wine vinegar\*

## Cooking utensils

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

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Vegan chicken-style fillet pieces	1 x	250 g	2 x	250 g
Yellow pepper	1 x	180 g	2 x	180 g
"Hello Fiesta" spice mix	1 x	6 g	2 x	6 g
Wheat tortillas <b>15</b>	8 x	25 g	16 x	25 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

\*\*Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

## Average nutritional values per

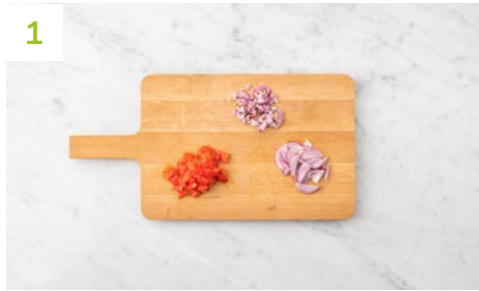
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 310 g)
Calories	580 kJ/ 138 kcal	2.901 kJ/ 693 kcal
Fat	4.93 g	24.68 g
- incl. saturated fats	0.90 g	4.52 g
Carbohydrate	13.46 g	67.36 g
- incl. sugar	2.37 g	11.85 g
Protein	8.44 g	42.26 g
Salt	0.701 g	3.510 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, finely dice one half and finely slice the other half.

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



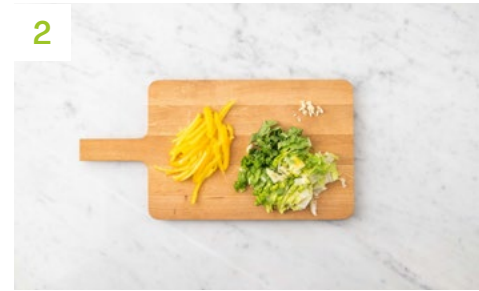
## Fry the filling

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil\* in a large frying pan on medium heat.

Add pepper and onion strips and heat for 2-3 min. until slightly softened.

Add vegan fillet pieces and fry for 3-4 min. until browned.

Add a small sip of water\* and stir everything through. Season with salt\* and pepper\*.



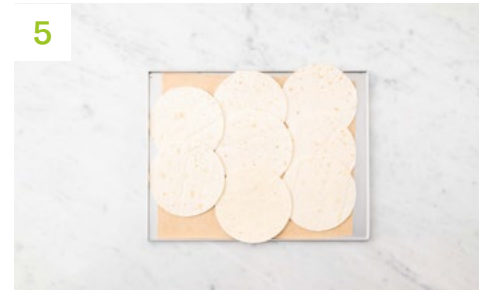
## Chop the vegetables

Halve the pepper, remove the seeds, then cut into 0.5 cm strips.

Finely chop the garlic.

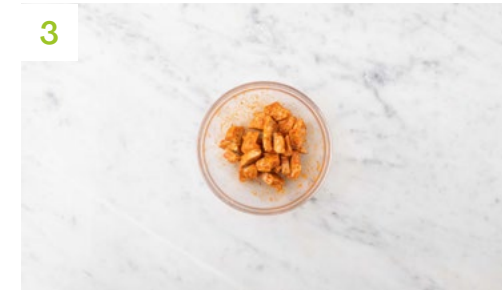
Cut the romaine lettuce into 1 cm strips.

Mix the lettuce strips with 2 tsp. [4 tsp.] vinegar\*, salt\* and pepper\* in a large bowl.



## In the meantime

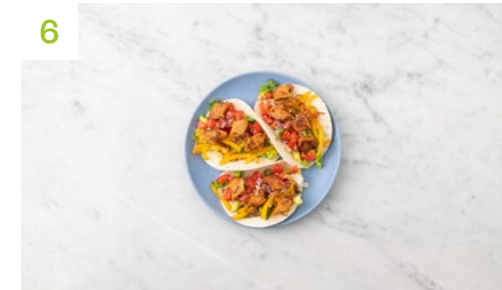
Spread the tortillas on a baking tray and heat in the oven for 3-4 min.



## Marinate the fillet pieces

In a second large bowl, mix the **garlic**, "**Hello Fiesta**" spice mix and sriracha sauce according to taste (warning: spicy!) and 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil\*.

Marinate the vegan fillet pieces in it.



## Serve

Apportion contents of the frying pan and lettuce onto tortillas, top with tomato salsa and enjoy.

**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!)



# Fajita vegan façon poulet à la sauce sriracha & à la tomate

Végétalien 20 – 30 minutes • 693 kcal • Cuisiner au 3e jour

32



Morceaux de filet  
végétaliens façon poulet



Poivrons jaunes



Mélange d'épices  
« Hello Fiesta »



Tortillas de blé



Laitue romaine



Sauce Sriracha



Tomates



Gousse d'ail



Oignon rouge



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

# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Ingrédients de base

Huile d'olive\*, sel\*, poivre\*, vinaigre de vin blanc\*

## Ustensiles de cuisine

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

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Filets végétaliens façon poulet	1 x 250 g	2 x 250 g
Poivron jaune	1 x 180 g	2 x 180 g
Mélange d'épices « Hello Fiesta »	1 x 6 g	2 x 6 g
Tortillas de blé <b>15</b>	8 x 25 g	16 x 25 g
Salade (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

\*\*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. 500 g)
Valeur calorique	580 kJ/ 138 kcal	2.901 kJ/ 693 kcal
Lipides	4.93 g	24.68 g
- dont acides gras saturés	0.90 g	4.52 g
Glucides	13.46 g	67.36 g
- dont sucre	2.37 g	11.85 g
Protéines	8.44 g	42.26 g
Sel	0.701 g	3.510 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 tournante 180 °C).

Couper la tomate en très petits dés.

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

Dans un bol, mélanger les tomates et les dés d'oignon selon les goûts, 0.5 cs [1 cs] d'huile d'olive\*, du sel\* et du poivre\*.



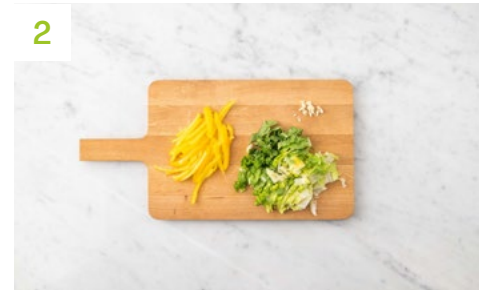
### Faire frire la farce

Dans une grande poêle, chauffer à feu moyen 1 cs [2 cs] d'huile d'olive\*.

Ajouter les poivrons et les lamelles d'oignon, et faire chauffer pendant 2 à 3 min jusqu'à ce qu'ils ramollissent un peu.

Ajouter les morceaux de filet végétalien et faire cuire 3 à 4 min jusqu'à ce qu'ils brunissent.

Ajouter un peu d'eau\* et mélanger le tout. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



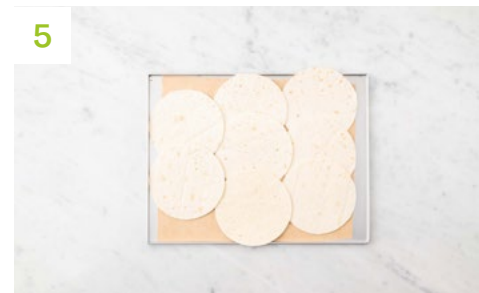
### Couper les légumes

Couper en deux le poivron, retirer les graines et couper en tranches d'0.5 cm.

Hacher finement l'ail.

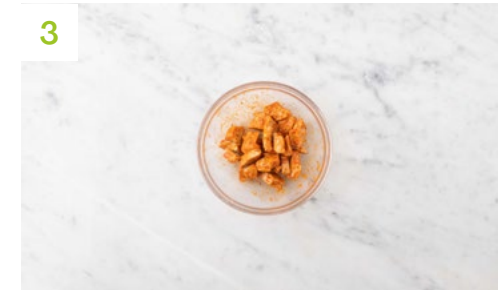
Couper la laitue romaine en lanières de 1 cm.

Dans un saladier, mélanger les lanières de salade avec 2 cc [4 cc] de vinaigre\*, du sel\* et du poivre\*.



### Pendant ce temps

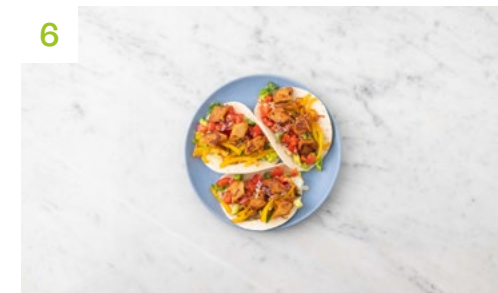
Répartir les tortillas sur une plaque de four et les faire chauffer au four pendant 3 à 4 min.



### Faire mariner les filets

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

Y faire mariner les morceaux de filet végétalien.



### Dresser

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

## 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) !

