

Tacos mit Hackfleisch und Hummus

Avocado und Sriracha-Dip

Zeit sparen 15 Minuten • 5663 kj/1354 kcal • Tag 2 kochen

16



Hummus



Weizentortillas



Sriracha Sauce



Saurer Halbrahm



schwarze Bohnen



Avocado



Pflücksalat



Limette



HelloFresh
gemischtes Gehacktes



Gewürzmischung
„Hello Fiesta“



Natürlicher
Geschmack

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

Gut, im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, 1 grosse Schüssel, 1 kleine Schüssel, 1 Sieb und 1 Gemüseraffel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Hummus 3)	2 x 70 g	4 x 70 g
Weizentortillas 15)	8 x 25 g	16 x 25 g
Sriracha Sauce	1 x 8 ml	1 x 15 ml
Saurer Halbbrhm 7)	1 x 100 g	2 x 100 g
schwarze Bohnen	1 x 380 g	2 x 380 g
Avocado	1 x 144 g	2 x 144 g
Pflücksalat	1 x 75 g	1 x 100 g
Limette	1 x 75 g	2 x 75 g
HelloFresh gemischtes Gehacktes Gewürzmischung „Hello Fiesta“	1 x 250 g	1 x 500 g
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	783 kJ/187 kcal	5663 kJ/1354 kcal
Fett	11.10 g	80.25 g
- davon ges. Fettsäuren	3.54 g	25.56 g
Kohlenhydrate	11.62 g	84.00 g
- davon Zucker	1.37 g	9.90 g
Eiweiss	8.20 g	59.25 g
Salz	0.590 g	4.268 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 : 3) Sesamsamen **7)** Milch (einschliesslich Laktose) **15)** Weizen.

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!).

1



2



3



Dressing zubereiten

Tortillas auf Zimmertemperatur bringen.

Schwarze **Bohnen** in einem Sieb mit **kalttem Wasser** abspülen.

Limette in 6 [12] Spalten schneiden.

In einer grossen Schüssel **Saft** von 2 [4] **Limettenspalten** mit 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.

Salat zubereiten

Salat zum **Dressing** in die Schüssel geben.

Avocado halbieren, Stein entfernen, **Fruchtfleisch** herauslösen und in Streifen schneiden.

Avocadostreifen zum **Salat** geben und vorsichtig vermengen.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

In einer grossen Bratpfanne **Tortillas** von beiden Seiten kurz erhitzen, danach beiseite stellen.

1 EL [2 EL] **Öl*** in der Bratpfanne erhitzen.

Hackfleisch für 3 – 4 Min. krümelig anbraten. **Schwarze Bohnen** und **Gewürzmischung** zugeben, gut vermengen und weitere 1 – 2 Min. anbraten, bis das **Fleisch** durchgegart ist.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Dip verrühren

Währenddessen in einer kleinen Schüssel **sauren Halbbrhm mit Sriracha (Achtung: scharf!)** nach Belieben verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tortillas mit **Hummus** bestreichen und mit **Avocado-Salat** und **Bohnen-Hackfleisch-Mischung** belegen.

Mit **Sriracha-Dip** toppen und mit **restlichen Limettenspalten** geniessen.

En Guete!

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in deiner Box fehlt!





Tacos with minced meat and hummus

with avocado and sriracha dip

Save time 15 minutes • 5.663 kj/1.354 kcal • Cook on day 2

16



Hummus



Wheat tortillas



Sriracha sauce



Single sour cream



Black beans



Avocado



Curled lettuce



Lime



HelloFresh mixed minced meat



Spice mix "Hello Fiesta"



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

Good to have at hand

Salt*, pepper*, oil*

Let's get started

Wash the vegetables.

What you need

1 large frying pan, 1 large bowl, 1 small bowl, 1 sieve and 1 vegetable grater.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Hummus 3)	2 x 70 g	4 x 70 g
Wheat tortillas 15)	8 x 25 g	16 x 25 g
Sriracha sauce	1 x 8 ml	1 x 15 ml
Single sour cream 7)	1 x 100 g	2 x 100 g
Black beans	1 x 380 g	2 x 380 g
Avocado	1 x 144 g	2 x 144 g
Curled lettuce	1 x 75 g	1 x 100 g
Lime	1 x 75 g	2 x 75 g
HelloFresh minced meat	1 x 250 g	1 x 500 g
Spice mix "Hello Fiesta"	1 x 2 g	1 x 4 g
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	783 kJ/187 kcal	5.663 kJ/1.354 kcal
Fat	11.10 g	80.25 g
- incl. saturated fats	3.54 g	25.56 g
Carbohydrate	11.62 g	84.00 g
- incl. sugar	1.37 g	9.90 g
Protein	8.20 g	59.25 g
Salt	0.590 g	4.268 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: **3)** Sesame seeds **7)** Milk (including lactose) **15)** Wheat.

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients).

1



Prepare the dressing

Allow **tortillas** to reach room temperature.

Rinse black beans in a sieve with **cold water**.

Cut the lime into 6 [12] segments.

In a large bowl, stir together the juice of 2 [4] lime wedges, 1 tbsp. [2 **tbsp.**] oil*, and salt* and pepper*.

2



Prepare the salad

Add lettuce to the **dressing** in the bowl.

Cut the avocado in half, remove the stone, remove the flesh and cut into strips.

Add avocado strips to the salad and mix gently.

Season with salt* and pepper*.

In a large frying pan, heat **tortillas** briefly on both sides, then set aside.

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

Sauté minced meat for 3-4 min. until crumbly. Add **black beans** and spice mix, mix well, and sauté for another 1-2 min. until meat is cooked through.

Season with salt* and pepper*.

3



Mix the dip

Meanwhile, in a small bowl whisk together **single sour cream** and **sriracha** (warning: spicy!) according to taste and season with salt* and pepper*.

Brush **tortillas** with **hummus** and top with avocado salad and bean and minced meat mixture.

Top with **sriracha dip** and enjoy with the **remaining lime wedges**.

Bon appetit!

Missing an ingredient?

Let us know: Scan the QR code and tell us if something is missing from your box!



Tacos à la viande hachée et au houmous, avocat et dip de sriracha

Gain de temps 15 minutes • 5.663 kj/1.354 kcal • Cuisiner au 2e jour

16



Houmous



Tortillas de blé



Sauce sriracha



Crème aigre
demi-écrémée



Haricots noirs



Avocat



Assortiment de
salade verte



Citron vert



Mélange de viande
hachée HelloFresh



Mélange d'épices
« Hello Fiesta »



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

Ingrediénts à toujours avoir chez soi
Sel*, poivre*, huile*

C'est parti

Laver les légumes.

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 1 saladier, 1 bol, 1 passoire et 1 râpe à légumes

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Houmous 3)	2 x 70 g	4 x 70 g
Tortillas de blé 15)	8 x 25 g	16 x 25 g
Sauce sriracha	1 x 8 ml	1 x 15 ml
Crème aigre demi-écrémée 7)	1 x 100 g	2 x 100 g
Haricots noirs	1 x 380 g	2 x 380 g
Avocat	1 x 144 g	2 x 144 g
Laitue	1 x 75 g	1 x 100 g
Citron vert	1 x 75 g	2 x 75 g
Mélange de viande hachée HelloFresh	1 x 250 g	1 x 500 g
Mélange d'épices « Hello Fiesta »	1 x 2 g	1 x 4 g
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	783 kJ/187 kcal	5.663 kJ/1.354 kcal
Lipides	11.10 g	80.25 g
- dont acides gras saturés	3.54 g	25.56 g
Glucides	11.62 g	84.00 g
- dont sucre	1.37 g	9.90 g
Protéines	8.20 g	59.25 g
Sel	0.590 g	4.268 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 : **3)** graines de sésame **7)** lait (y compris le lactose) **15)** blé.

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients.)

1



2



3



Préparer la vinaigrette

Laisser les **tortillas** atteindre la température ambiante.

Rincer les **haricots noirs** à l'**eau froide** dans une passoire.

Couper le citron vert en 6 **[12]** quartiers.

Dans un saladier, mélanger le **jus** de 2 **[4]** **tranches de citron vert** avec 1 cs **[2 cs]** d'**huile***, du **sel*** et du **poivre***.

Préparer la salade

Mélanger la salade à la vinaigrette dans le saladier.

Couper l'**avocat** en deux, retirer le noyau, extraire la **chair** et la couper en tranches.

Ajouter les tranches d'avocat à la salade et mélanger délicatement.

Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.

Dans une grande poêle, faire chauffer brièvement les **tortillas** des deux côtés, puis les réserver.

Chauffer à nouveau 1 cs **[2 cs]** d'huile dans la poêle.

Faire revenir la viande hachée 3 à 4 min jusqu'à ce qu'elle s'émiette. Ajouter les **haricots noirs** et le **mélange d'épices**, bien mélanger et faire revenir encore 1 à 2 min jusqu'à ce que la **viande** soit bien cuite.

Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.

Mélanger la sauce

Pendant ce temps, mélanger dans un bol la **crème aigre demi-écrémée** et la **sriracha** (**attention : piquant !**) selon les goûts ; **saler*** et **poivrer***.

Tartiner les **tortillas** de **houmous** et les garnir de **salade d'avocat** et de **mélange de haricots et de viande hachée**.

Compléter avec la **sauce sriracha** et déguster avec le **reste des quartiers de citron vert**.

Bon appétit !

Il manque un ingrédient ?

Dites-le nous : scannez le QR code et dites-nous s'il manque quelque chose dans ta boîte !

