



# Tacos mit Hackfleisch und Hummus

## Avocado und Sriracha-Dip

Zeit sparen 15 Minuten • 1354 kcal • Tag 2 kochen

16



Hummus



Weizentortillas



Sriracha Sauce



Saurer Halbrahm



schwarze Bohnen



Avocado



Pflücksalat



Limette



HelloFresh  
gemischtes Gehacktes



Gewürzmischung  
„Hello Fiesta“



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Hummus <b>3)</b>	2 x 70 g	4 x 70 g
Weizentortillas <b>15)</b>	8 x 25 g	16 x 25 g
Sriracha Sauce	1 x 8 ml	1 x 16 ml
Saurer Halbrahm <b>7)</b>	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	1 x 250 g	1 x 500 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	1 x 2 g	1 x 4 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. 720 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!)



## 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 **Halbrahm** 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!

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!





# Tacos with minced meat and hummus

with avocado and sriracha dip

Save time 15 minutes • 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

# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## Basic ingredients

Salt\*, pepper\*, oil\*

## Cooking utensils

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

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Hummus <b>3)</b>	2 x 70 g	4 x 70 g
Wheat tortillas <b>15)</b>	8 x 25 g	16 x 25 g
Sriracha sauce	1 x 8 ml	1 x 16 ml
Single sour cream <b>7)</b>	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
"Hello Fiesta" spice mix	1 x 2 g	1 x 4 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. 630 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!)



## 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\*.

## 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\*.

## 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 remaining lime wedges.

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

Gain de temps 15 minutes • 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

# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Ingrédients de base

Sel\*, poivre\*, huile\*

## Ustensiles de cuisine

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

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Houmous <b>3)</b>	2 x 70 g	4 x 70 g
Tortillas de blé <b>15)</b>	8 x 25 g	16 x 25 g
Sauce sriracha	1 x 8 ml	1 x 16 ml
Crème aigre demi-écrémée <b>7)</b>	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

\*\*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. 720 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 (comprenant du lactose) **15)** blé

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



## Préparer la sauce

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.

Garnir de dip de sriracha et déguster avec le reste des quartiers de citron vert.

## 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/)

