

Vegan Carnitas! Hot Pulled Mushroom Tacos mit Limetten-Mayonnaise und Avocado

Vegan 30 – 40 Minuten • 3.013 kj/720 kcal • Tag 3 kochen

6



Weizentortillas



vegane Mayonnaise



Limette



Avocado



Koriander



Baby-Kräuterseitlinge



Tomatenmark



Gewürzmischung
„Hello Fiesta“



Salatherz (Romana)



rote Zwiebel



grüne Peperoncini



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

Gut, im Haus zu haben

Gemüsebouillonpulver*, Salz*, Pfeffer*, Öl*, Zucker*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, 1 kleine Schüssel und 1 grosse Schüssel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Weizentortillas 1)	8 x 25 g	16 x 25 g
vegane Mayonnaise	1 x 25 g	2 x 25 g
Limette vegan	1 x 75 g	2 x 75 g
Avocado	1 x 144 g	2 x 144 g
Koriander	1 x 10 g**	1 x 10 g
Baby-Kräuterseitlinge	1 x 150 g	1 x 200 g
Tomatenmark	0.5 x 70 g**	1 x 70 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	1 x 2 g	1 x 4 g
Salatherz (Romana)	1 x 170 g	2 x 170 g
grüne Peperoncini	1 x 15 g	2 x 15 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Gemüsebouillonpulver*, Öl*, Zucker*	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	658 kJ/157 kcal	3.013 kJ/720 kcal
Fett	9.16 g	41.94 g
- davon ges. Fettsäuren	1.34 g	6.13 g
Kohlenhydrate	14.77 g	67.64 g
- davon Zucker	3.12 g	14.28 g
Eiweiss	3.29 g	15.09 g
Salz	0.432 g	1.977 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) Glutenhaltiges Getreide (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse.

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



Vorbereitungen

Zwiebel abziehen, längs halbieren und in feine Würfel schneiden.

Salatherz halbieren, Strunk entfernen und in sehr feine Streifen schneiden.

Limette heiss abwaschen, **Limettenschale** abraffeln und **Limette** in 4 [8] Spalten schneiden.



Zwiebel marinieren

In einer grossen Schüssel **Soft** von 1 [2] **Limettenspalte** zusammen mit 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.

Ein Viertel der **Zwiebelwürfel** hinzugeben, dann die **Salatstreifen** hinzufügen, aber noch nicht umrühren.



Crème vorbereiten

In einer kleinen Schüssel die **vegane Mayonnaise** zusammen mit 1 TL [2 TL] **Limettenabrieb**, 1 Prise **Zucker***, 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einer **Crème** verrühren.

Tipp: Wenn die Crème noch zu dickflüssig ist, kannst Du Teelöffelweise Wasser* hinzugeben.



Pilze vorbereiten

Baby-**Kräuterseitlinge** mithilfe von zwei Gabeln zerrupfen.

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

Grüne Peperoncini längs halbieren, nach Belieben entkernen (**Achtung: scharf!**) und in feine Streifen schneiden.

Blätter vom **Koriander** zupfen und grob hacken.



Pilze anbraten

100 ml [200 ml] **Gemüsebouillon*** vorbereiten. In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. Die restlichen **Zwiebeln** zusammen mit den zerzupften **Kräuterseitlingen** hinzugeben und für 3 – 4 Min. scharf anbraten. Ein Drittel des **Tomatenmarks**, **Gewürzmischung** „Hello Fiesta“ und 1 TL [2 TL] **Zucker*** hinzugeben und für eine weitere Minute anbraten. Mit der **Gemüsebouillon** ablöschen und für eine weitere Minute anbraten, bis die **Sauce** eingedickt ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Die Tacos in der Mikrowelle oder in einer Bratpfanne für 30 Sek. erwärmen.

Den **Salat** mit dem **Dressing** vermengen.

Die Füllungen und Toppings auf die **Tacos** aufteilen, mit der **Crème** beträufeln und mit den **Limettenspalten** servieren.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über www.hellofresh.ch/freunde ein!



Peperoncini

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Peperoncini im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Peperoncini, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

Vegan Carnitas! Hot pulled mushroom tacos with lime mayonnaise and avocado

Vegan 30-40 minutes • 3.013 kj/720 kcal • Cook on day 3



Wheat tortillas



Vegan mayonnaise



Lime



Avocado



Coriander



Baby trumpet



mushrooms



Tomato paste
"Hello Fiesta" spice mix



Lettuce heart (Romaine)



Red onion



Green peperoncini



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

Good to have at hand

Vegetable stock powder*, salt*, pepper*, oil*, sugar*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

What you need

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

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Wheat tortillas 1	8 x	25 g	16 x	25 g
Vegan mayonnaise	1 x	25 g	2 x	25 g
Lime, vegan	1 x	75 g	2 x	75 g
Avocado	1 x	144 g	2 x	144 g
Coriander	1 x	10 g **	1 x	10 g
Baby trumpet mushrooms	1 x	150 g	1 x	100 g
Tomato paste	0.5 x	70 g **	1 x	70 g
“Hello Fiesta” spice mix	1 x	2 g	1 x	4 g
Lettuce heart (romaine)	1 x	170 g	2 x	170 g
Green peperoncini	1 x	15 g	2 x	15 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Vegetable stock powder*, oil*, sugar*	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

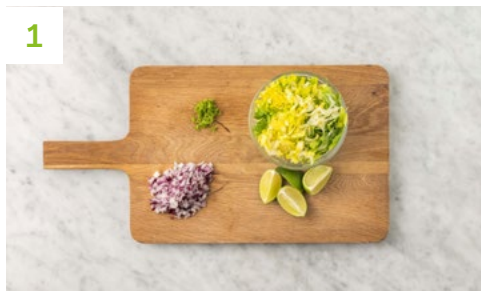
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1000 g)
Calories	658 kJ/157 kcal	3.013 kJ/720 kcal
Fat	9.16 g	41.94 g
– incl. saturated fats	1.34 g	6.13 g
Carbohydrate	14.77 g	67.64 g
– incl. sugar	3.12 g	14.28 g
Protein	3.29 g	15.09 g
Salt	0.432 g	1.977 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 Cereals containing gluten (wheat) or products thereof.

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



Preparations

Peel the onion, halve it lengthways, then dice finely.

Cut the lettuce heart in half, remove the stalk, then slice the lettuce thinly.

Wash the lime with hot water, zest and cut into 4 [8] wedges.



Marinate onion

In a large bowl, mix the juice of 1 [2] lime wedges with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, salt* and pepper* to make a dressing.

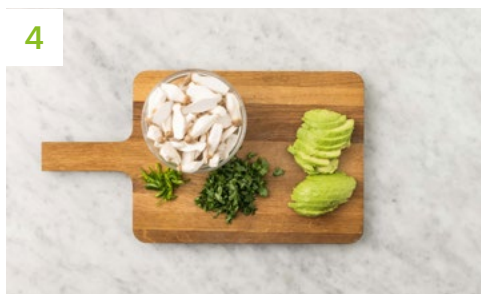
Add a quarter of the diced onion, then add the lettuce strips, but do not stir yet.



Prepare the crème

In a small bowl, whisk the vegan mayonnaise together with 1 tsp. [2 tsp.] of lime zest, 1 pinch sugar*, 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, salt* and pepper* to make a crème.

Tip: If the crème is still too thick, you can add water by the teaspoonful.*



Prepare the mushrooms

Shred the baby trumpet mushrooms with two forks.

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

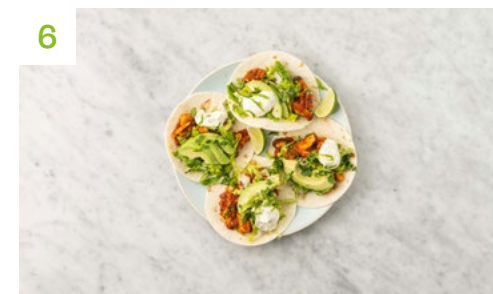
Cut the green peperoncini in half lengthways, remove the seeds if desired (warning: spicy!) and cut into thin strips.

Pluck the leaves from the coriander and chop coarsely.



Sauté mushrooms

Prepare 100 ml [200 ml] vegetable stock*. Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan. Add the remaining onions together with the shredded baby trumpet mushrooms and sauté for 3–4 min. on a high heat. Add one third of the tomato paste, “Hello Fiesta” spice mix and 1 tsp. [2 tsp.] sugar* and fry for a further minute. Deglaze with the vegetable stock and sauté for another minute until the sauce has thickened. Season with salt* and pepper*.



Serve

Warm the tacos in the microwave or a frying pan for 30 sec.

Toss the salad with the dressing.

Divide the fillings and toppings between the tacos, drizzle with the crème and serve with the lime wedges.

Bon appetit!

You love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde!



Peperoncini

Be careful with the amounts as the spiciness of our peperoncini can vary. Fat-soluble foods such as milk and cheese help counteract capsaicin, the pungent ingredient in peperoncini.

Carnitas végétaliennes ! Tacos piquants aux champignons effilochés avec une mayonnaise au citron vert et de l'avocat

6

Végétalien 30 – 40 minutes • 3.013 kj/720 kcal • Cuisiner au 3e jour



Tortillas de blé



Mayonnaise végétalienne



Citron vert



Avocat



Coriandre



Pleurotes du panicaut



Concentré de tomates



Mélange d'épices « Hello Fiesta »



Cœur de laitue (romana)



Oignon rouge



Piment vert



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

Ingrédients à toujours avoir chez soi

Bouillon de légumes en poudre*, sel*, poivre*, huile*, sucre*.

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 1 bol et 1 saladier.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Tortillas de blé 1)	8 x 25 g	16 x 25 g
Mayonnaise végétalienne	1 x 25 g	2 x 25 g
Citron vert	1 x 75 g	2 x 75 g
Avocat	1 x 144 g	2 x 144 g
Coriandre	1 x 10 g**	1 x 10 g
Pleurotes du panicaut	1 x 150 g	1 x 100 g 1 x 200 g
Concentré de tomates	0.5 x 70 g**	1 x 70 g
Mélange d'épices « Hello Fiesta »	1 x 2 g	1 x 4 g
Cœur de laitue (romaine)	1 x 170 g	2 x 170 g
Piment vert	1 x 15 g	2 x 15 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Bouillon de légumes en poudre*, huile*, sucre*	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	658 kJ/157 kcal	3.013 kJ/720 kcal
Lipides	9.16 g	41.94 g
- dont acides gras saturés	1.34 g	6.13 g
Glucides	14.77 g	67.64 g
- dont sucre	3.12 g	14.28 g
Protéines	3.29 g	15.09 g
Sel	0.432 g	1.977 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) céréales contenant du gluten (blé) ou produits à base de céréales contenant du gluten.

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



Préparations

Peler l'oignon, le couper en deux dans la longueur, puis en petits dés.

Couper la laitue en deux, retirer la partie centrale et trancher les feuilles en très fines lamelles.

Laver le citron vert à l'eau chaude, râper le zeste du citron vert et couper le citron vert en 4 [8] quartiers.



Préparer les champignons

Émietter les pleurotes du panicaut à l'aide de deux fourchettes.

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

Couper les piments verts en deux dans la longueur, enlever les graines selon les goûts (attention, ça pique !) et les couper en fines lamelles. Mélanger les feuilles de coriandre et les hacher grossièrement.

Piment:

Soyez prudent lors du dosage car nos piments peuvent être plus ou moins piquants. Les aliments liposolubles comme le lait et le fromage aident à neutraliser la capsaïcine, l'ingrédient piquant du piment.



Faire mariner l'oignon

Dans un saladier, mélanger le jus d'1 [2] citron(s) vert(s) et 1 cs [2 cs] d'huile*, du sel* et du poivre* afin d'obtenir la vinaigrette.

Ajouter un quart des dés d'oignon, puis les lamelles de salade, mais ne pas encore mélanger.



Faire revenir les champignons

Préparer 100 ml [200 ml] de bouillon de légumes*. Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*. Ajouter les oignons restants ainsi que les pleurotes du panicaut effilochés et faire revenir le tout à feu vif pendant 3 à 4 minutes. Ajouter un tiers du concentré de tomates, le mélange d'épices « Hello Fiesta » et 1 cc [2 cc] de sucre* et faire revenir pendant une minute supplémentaire. Déglacer la poêle avec le bouillon de légumes et faire revenir pendant une minute supplémentaire jusqu'à ce que la sauce s'épaississe. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Préparer la crème

Dans un bol, mélanger la mayonnaise végétalienne avec 1 cc [2 cc] de citron vert, 1 pincée de sucre*, 1 cs [2 cs] d'huile*, du sel* et du poivre* jusqu'à obtenir une crème.

Astuce : Si la crème est encore trop épaisse, vous pouvez y ajouter une cuillère à café d'eau*.



Dresser

Réchauffer les tacos au micro-ondes ou dans une poêle pendant 30 secondes.

Mélanger la salade avec la vinaigrette.

Répartir les garnitures et les toppings sur les tacos, arroser de crème et servir avec les 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 !

