

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

Vegan | Viel Gemüse | 30 – 40 Minuten • 718 kcal • Tag 3 kochen



Weizentortillas



vegane Mayonnaise



Limette, ungewachst



Avocado



Baby-Kräuterseitlinge



Tomatenmark



Gewürzmischung
„Hello Fiesta“



Salatherz (Romana)



rote Zwiebel



rote Peperoncini



Tomaten



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne, 1 kleine Schüssel und 1 grosse Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Weizentortillas (15)	8 x 25 g	16 x 25 g
vegane Mayonnaise	1 x 25 g	2 x 25 g
Limette, ungewaschen	1 x 75 g	2 x 75 g
Avocado	1 x 144 g	2 x 144 g
Baby-Kräuterseitlinge	1 x 100 g	1 x 200 g
Tomatenmark	0.3 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
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
rote Peperoncini	1 x 15 g	2 x 15 g
Tomaten	1 x 100 g	2 x 100 g

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

Durchschnittliche Nährwerte pro

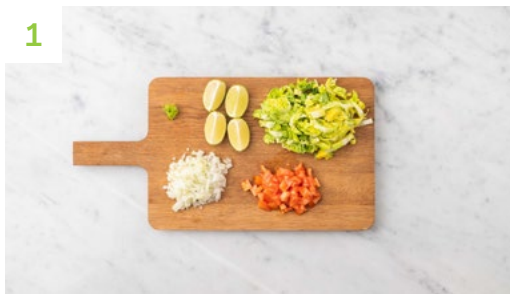
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 480 g)
Brennwert	628 kJ/ 150 kcal	3003 kJ/ 718 kcal
Fett	8.78 g	41.97 g
- davon ges. Fettsäuren	1.28 g	6.14 g
Kohlenhydrate	14.22 g	67.98 g
- davon Zucker	3.26 g	15.59 g
Eiweiss	3.01 g	14.41 g
Salz	0.411 g	1.963 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!)



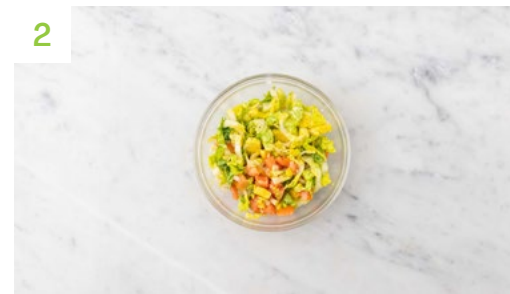
Vorbereitungen

Zwiebel halbieren und in feine Würfel schneiden.

Tomate in 1 cm 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.

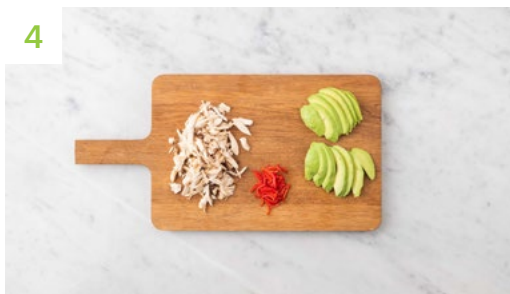
Ein Viertel der **Zwiebelwürfel** hinzugeben, dann die **Salatstreifen** und **Tomatenwürfel** hinzufügen, aber noch nicht umrühren.



Creme 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 **Creme** verrühren.

Tipp: Wenn die **Creme** noch zu dickflüssig ist, kannst Du teelöffelweise **Wasser*** hinzugeben.



Pilze vorbereiten

Baby-Kräuterseitlinge mithilfe von zwei Gabeln zerrupfen.

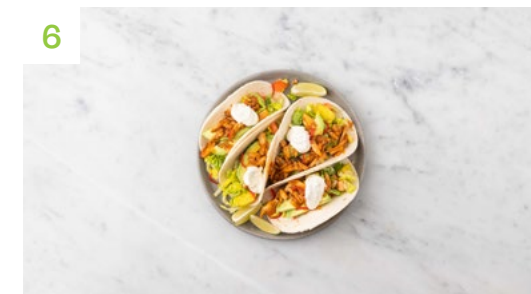
Avocado halbieren, Stein entfernen, **Fruchtfleisch** herauslösen und in dünne Streifen schneiden.

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



Pilze anbraten

100 ml [200 ml] **Gemüsebouillon** mit 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** vorbereiten. In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. Die restlichen **Zwiebeln** zusammen mit den zerrupften **Kräuterseitlingen** hinzugeben und für 3 – 4 Min. scharf anbraten. Ein Drittel [alles] vom **Tomatenmark**, **Gewürzmischung „Hello Fiesta“** und 1 TL [2 TL] **Zucker*** hinzugeben und für 1 weitere Min. anbraten. Mit der **Gemüsebouillon** ablöschen und für 1 weitere Min. 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 **Creme** beträufeln und mit den **Limettenspalten** servieren.

En Guete!

Peperoncini

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Peperoncini im Schärfegrad variieren kann.

Du liebst HelloFresh?

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



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

Vegan Lots of vegetables 30-40 minutes • 718 kcal • Cook on day 3



Wheat tortillas



Vegan mayonnaise



Lime, unwaxed



Avocado



Baby king oyster mushrooms



Tomato purée



"Hello Fiesta" spice mix



Romaine lettuce heart



Red onion



Red peperoncini



Tomatoes



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

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Salt*, pepper*, oil*, sugar*, vegetable stock powder*

Cooking utensils

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

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Wheat tortillas 15	8 x	25 g	16 x	25 g
Vegan mayonnaise	1 x	25 g	2 x	25 g
Lime, unwaxed	1 x	75 g	2 x	75 g
Avocado	1 x	144 g	2 x	144 g
Baby king oyster mushrooms	1 x	100 g	1 x	200 g
Tomato purée	0.3 x	70 g**	1 x	70 g
"Hello Fiesta" spice mix	1 x	2 g	1 x	4 g
Romaine lettuce heart	1 x	170 g	2 x	170 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Red peperoncini	1 x	15 g	2 x	15 g
Tomatoes	1 x	100 g	2 x	100 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

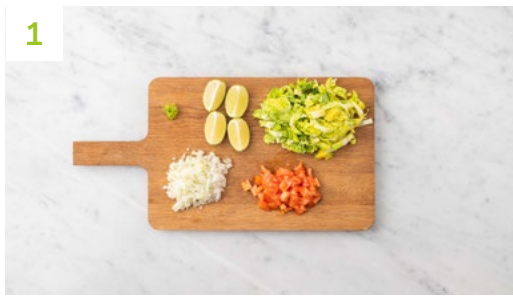
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 480 g)
Calories	628 kJ/ 150 kcal	3003 kJ/ 718 kcal
Fat	8.78 g	41.97 g
- incl. saturated fats	1.28 g	6.14 g
Carbohydrate	14.22 g	67.98 g
- incl. sugar	3.26 g	15.59 g
Protein	3.01 g	14.41 g
Salt	0.411 g	1.963 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!)



Preparations

Peel the onion and finely dice it.

Cut the tomatoes into 1 cm cubes.

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

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



Marinate the 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.

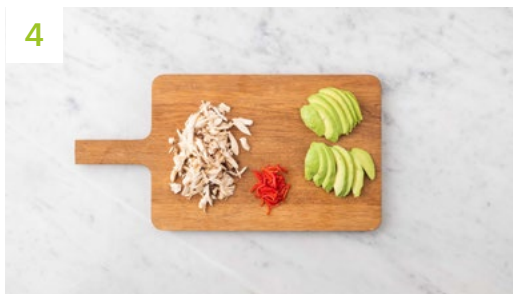
Add a quarter of the diced onion, then add the lettuce strips and diced tomato, but do not stir yet.



Prepare the crème

In a small bowl, whisk the vegan mayonnaise together with 1 tsp. [2 tsp.] 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.

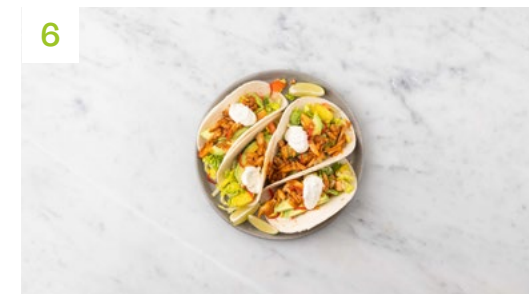
Cut the avocado in half, discard the stone, remove the flesh and cut into thin strips.

Halve the peperoncini lengthways, remove the seeds if you want (warning: spicy!) and cut into thin strips.



Sauté the mushrooms

Prepare 100 ml [200 ml] vegetable stock with 4 g [8 g] vegetable stock powder*. 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 [all] of the tomato purée, "Hello Fiesta" spice mix and 1 tsp. [2 tsp.] sugar* and sauté for 1 more 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.

Spread the fillings and toppings on the tacos, drizzle with the crème and serve with the lime wedges.

Bon appetit!

Peperoncini

Be careful with the amounts as the spiciness of our peperoncini can vary.

Love HelloFresh?

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



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

Végétalien • Beaucoup de légumes • 30 – 40 minutes • 718 kcal • Cuisiner au 3e jour

9



Tortillas de blé



Mayonnaise végétalienne



Citron vert, non ciré



Avocat



Pleurotes du panicaut



Concentré de tomates



Mélange d'épices « Hello Fiesta »



Cœur de laitue romaine



Oignon rouge



Piment rouge



Tomates



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ingrédients de base de votre cuisine*

Sel*, poivre*, huile*, sucre*, bouillon de légumes en poudre*

Ustensiles de cuisine

1 grande poêle, 1 bol et 1 saladier

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Tortillas de blé 15	8 x 25 g	16 x 25 g
Mayonnaise végétalienne	1 x 25 g	2 x 25 g
Citron vert, non ciré	1 x 75 g	2 x 75 g
Avocat	1 x 144 g	2 x 144 g
Pleurotes du panicaut	1 x 100 g	1 x 200 g
Concentré de tomates	0,3 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
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Piment rouge	1 x 15 g	2 x 15 g
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 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.

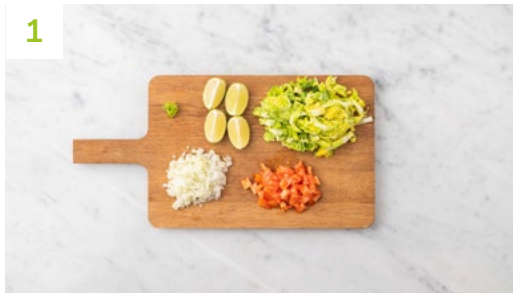
Valeurs nutritionnelles moyennes pour (calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 480 g)
Valeur calorique	628 kJ/ 150 kcal	3003 kJ/ 718 kcal
Lipides	8,78 g	41,97 g
- dont acides gras saturés	1,28 g	6,14 g
Glucides	14,22 g	67,98 g
- dont sucre	3,26 g	15,59 g
Protéines	3,01 g	14,41 g
Sel	0,411 g	1,963 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 !)



Préparations

Couper l'oignon en deux, puis en petits dés.

Couper les tomates en dés de 1 cm.

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, zester la peau et couper le citron vert en 4 [8] quartiers.



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.

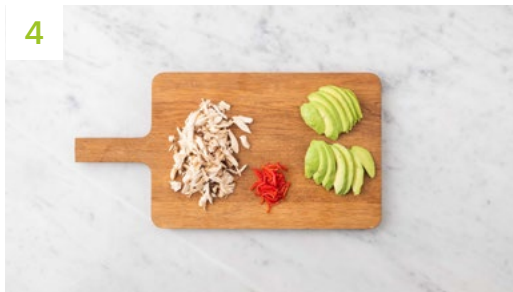
Ajouter un quart des dés d'oignon, puis les lamelles de salade et les dés de tomates, mais ne pas encore mélanger.



Préparer la crème

Dans un bol, mélanger la mayonnaise végétalienne avec 1 cc [2 cc] de zeste, 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*.



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 en deux dans la longueur, enlever les graines selon les goûts (attention : piquant !) et les couper en fines lamelles.



Cuire les champignons

Préparer 100 ml [200 ml] de bouillon de légumes avec 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre*. 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 [la totalité] du concentré de tomates, le mélange d'épices « Hello Fiesta » et 1 cc [2 cc] de sucre* et faire revenir pendant une minute supplémentaire. Mouiller avec le bouillon de légumes et faire revenir pendant 1 min supplémentaire jusqu'à ce que la sauce épaississe. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



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 !

Piment

Soyez prudent lors du dosage car nos piments peuvent être plus ou moins piquants.

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde !

