



# TACOS MIT WEISSEN BOHNEN UND HÄHNCHEN

mit Knoblauchjoghurt und Guacomole

## EXPRESS REZEPT



Tortilla-Wraps (klein)



Sahnejoghurt



Knoblauchgranulat



Limette (gewachst)



Avocado



Salatmischung



Frühlingszwiebel



weiße Riesenbohnen



mariniertes  
Hähnchengeschnetzeltes

15 Minuten

Stufe 1

2 Tag 1-2 kochen

16

# LOS GEHT'S

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens **20** Sekunden gründlich mit Seife.  
Wasche **Gemüse** und **Obst** ab.  
Zum Kochen benötigst Du **1 große Pfanne**, **3 kleine Schüsseln** und **1 große Schüssel**.



## 1 ZU BEGINN

**Tortillas** aus dem Kühlschrank nehmen und auf Zimmertemperatur bringen.

**Riesenbohnen** in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser abspülen, bis es klar durchläuft.



## 2 GEMÜSE SCHNEIDEN

Weißes und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** **getrennt voneinander** in dünne Ringe schneiden.

**Limette** in 6 [6 | 12] Spalten schneiden.

In einer großen Schüssel **Soft** von 1 [2 | 2] **Limettenspalten** mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** verrühren und **weiße Frühlingszwiebelringe** darin marinieren lassen.



## 3 SALAT VOLLENDEN

**Avocado** halbieren, Stein entfernen, das **Fruchtfleisch** in eine kleine Schüssel geben und mithilfe einer Gabel grob zerdrücken. **Soft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten** dazupressen und **grüne Frühlingszwiebelringe** dazugeben, mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 4 FLEISCH BRATEN

1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\*** in einer großen Pfanne erhitzen und **Hähnchengeschnetzeltes** und **Riesenbohnen** darin für 5 – 6 Min. scharf anbraten, bis das **Fleisch** durchgegart ist.



## 5 DIP VERRÜHREN

Währenddessen in einer kleinen Schüssel **Sahnejoghurt** und nach Geschmack **Knoblauchgranulat** verrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Salatmischung** in der großen Schüssel unter das **Dressing** heben.



## 6 ANRICHTEN

**Tortillas** mit **Guacamole** bestreichen und mit **Hähnchen** und **Riesenbohnen** belegen. **Salat** darauf anrichten und mit **Knoblauchjoghurt** toppen. **Tortillas** mit restlichen **Limettenspalten** genießen.

**Guten Appetit!**

# 2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Tortilla-Wraps (klein) 1) 8)	8	12	16
Sahnejoghurt 5)	100 g	150 g	200 g
Knoblauchgranulat	1 g ☉	2 g	2 g
Limette, gewachst BR   MX	1	1	2
Avocado CL   CO   IL	1 (groß)	2	2 (groß)
Salatmischung	75 g	100 g	150 g
Frühlingszwiebel EG   DE   ES	1	1	2
weiße Riesenbohnen	1	1½ ☉	2
mariniertes Hähnchengeschnetzeltes	250 g	375 g	500 g
Öl*	2	3	4
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.

DURCHSCHNITTICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 800 g)
Brennwert	629 kJ/150 kcal	4.272 kJ/1.021 kcal
Fett	6,94 g	47,11 g
- davon ges. Fettsäuren	1,55 g	10,51 g
Kohlenhydrate	12,90 g	87,58 g
- davon Zucker	2,15 g	14,63 g
Eiweiß	7,78 g	52,82 g
Salz	0,568 g	3,857 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 5) Milch 8) Sesamsamen

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

### URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien EG: Ägypten CL: Chile  
CO: Kolumbien IL: Israel BR: Brasilien MX: Mexiko

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59  
kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 720 816 005  
kundenservice@hellofresh.at

2020 | KW 19 | 16 HelloFRESH