HELLO FRESH

Knusprige Tortillarollen Flautas-Style

mit Avocado-Tomatensalsa

Vegetarisch | Viel Gemüse | 40 – 50 Minuten • 960 kcal • Tag 5 kochen

12

- Weizentortillas
- Kidneybohnen
- Avocado
- Paprika multicolor
- Tomate
- Limette, gewachst
- Frühlingszwiebel
- rote Chilischote
- Knoblauchzehe
- junger Gouda, gerieben
- saure Sahne
- Gewürzmischung „Hello Fiesta“
- Gemüsebrühpulver

Natürlicher Geschmack

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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl*, Zucker*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Gemüsereibe, 1 große Pfanne, 1 großer Topf, 1 Sieb und 2 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Weizentortillas **15)**	200 g	300 g	400 g
Kidneybohnen	390 g	585 g**	780 g
Avocado **GT | ES | MX | CL | MA | PE | EG | MZ | CO | DM | IL | ZA | TZ | KE | PT**	1	2	2
Paprika multicolor **NL | ES | MA | BE | PL**	1	2	2
Tomate **NL | ES | MA | BE**	2	3	4
Limette, gewachst **BR | MX | ES | CO**	1	1	2
Frühlingszwiebel **EG | MA | SN | DE**	1	1	2
rote Chilischote **NL | ES | MA**	1	1	2
Knoblauchzehe **ES**	1	1	2
junger Gouda, gerieben **7)**	50 g	75 g	100 g
saure Sahne **7)**	200 g	300 g	400 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	4 g	6 g	8 g
Gemüsebrühpulver **10)**	4 g	6 g	8 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. 790 g)
Brennwert	510 kJ/122 kcal	4018 kJ/960 kcal
Fett	6 g	46,9 g
– davon ges. Fettsäuren	2,1 g	16,5 g
Kohlenhydrate	11,1 g	87,8 g
– davon Zucker	2,8 g	22,3 g
Eiweiß	4 g	31,5 g
Salz	0,54 g	4,23 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: 7) Milch (einschließlich Laktose) **10)** Sellerie **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland **GT:** Guatemala **ES:** Spanien **MX:** Mexiko **CL:** Chile **MA:** Marokko **PE:** Peru **EG:** Ägypten **MZ:** Mosambik **CO:** Kolumbien **DM:** Dominica **IL:** Israel **ZA:** Südafrika **TZ:** Tansania **KE:** Kenia **PT:** Portugal **NL:** Niederlande Belgien **PL:** Polen **BR:** Brasilien **SN:** Senegal

1

Tomatensalsa zubereiten

Limette heiß waschen und 1 TL [**1,5 TL | 2 TL**] der Schale fein abreiben. **Limette** halbieren und eine Hälfte in eine kleine Schüssel auspressen. Andere Hälfte in Spalten schneiden.

Chilischote entkernen und fein hacken **(Achtung: scharf!)**.

Tomaten in 1 cm Würfel schneiden.

Tomaten und **Chili** (nach Geschmack) zum **Limettensaft** geben und mit 1 TL [**1,5 TL | 2 TL**] **Zucker***, etwas **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren und marinieren.

2

Gemüse schneiden

Paprika halbieren, entkernen und in 1 cm Streifen schneiden.

Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Kidneybohnen durch ein Sieb abgießen und mit **Wasser** abspülen.

Knoblauch fein hacken.

3

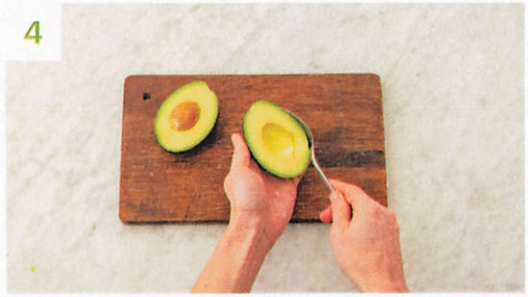
Füllung anbraten

In einem großen Topf 1 EL [**1,5 EL | 2 EL**] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Knoblauch**, **Paprika** und weiße **Frühlingszwiebelringe** darin ca. 3 Min. anschwitzen. **Bohnen** hinzugeben und 2 Min. anbraten.

50 ml [**75 ml | 100 ml**] **Wasser***, **Gemüsebrühe** und „**Hello Fiesta**“ dazugeben und 6 – 8 Min. einköcheln lassen, bis die **Paprika** weich und die Flüssigkeit verkocht ist.

Zum Schluss 2 EL [**3 EL | 4 EL**] **saure Sahne** hinzugeben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

4



Für den Dip

Avocado halbieren, entkernen und das **Fruchtfleisch** in 1 cm Würfel schneiden. **Avocadowürfel** in einer kleinen Schüssel mit **Salz***, **Pfeffer*** und etwas **Limettensaft** abschmecken.

In einer weiteren kleinen Schüssel restliche **saure Sahne** mit **Limettenschale** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

5

Flautas rollen

Zuerst 4 **Tortilla-Wraps** mit einem Teil der **Bohnenmischung** und etwas **geriebenem Käse** belegen und zusammenrollen.

In einer großen Pfanne 0,5 EL [**0,75 EL | 1 EL**] **Öl*** erhitzen. **Flautas** mit der Naht nach unten in die Pfanne legen und rundherum 4 – 6 Min. knusprig anbraten.

Flautas herausnehmen und den Vorgang mit den restlichen **Wraps** wiederholen.

6

Anrichten

Nach Wunsch **Saft** der **Tomatensalsa** abgießen.

Flautas auf Teller verteilen und mit grünen **Frühlingszwiebelringen** toppen.

Scharfe **Tomatensalsa**, **Avocadowürfel**, **saure Sahne** und **Limettenspalten** dazu anrichten und genießen.

Guten Appetit!

Chilischote

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

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
http://www.hellofresh.de/freunde