

# Blumenkohl Fajitas mit Avocadocreme

dazu Paprika, Koriander und Limette

Viel Gemüse **wenig Vorbereitung** Vegetarisch 35.- 45 Minuten • 758 kcal • Tag 5 kochen



Weizentortillas



Blumenkohl



Avocado



Paprika multicolor



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Limette, gewachst



Koriander



Petersilie glatt



Sahnejoghurt, Bio



Gewürzmischung „Hello Fiesta“

# Los geht's

Wasche Gemüse, Obst und Kräuter ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Weizentortillas <b>15</b> )	200 g	300 g	400 g
Blumenkohl <b>DE   NL   ES</b>	1	1	2
Avocado <b>MX   MA   PE   KE</b>	1	2	2
Paprika multicolor <b>NL   BE</b>	1	1	2
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Limette, gewachst <b>BR   MX   ES   CO   VN</b>	1	1	1
Koriander/Petersilie glatt	10 g	10 g	10 g
Sahnejoghurt, Bio <b>7</b> )	100 g	150 g	200 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	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. 700 g)
Brennwert	454 kJ/108 kcal	3170 kJ/758 kcal
Fett	5,6 g	39,3 g
– davon ges. Fettsäuren	1,2 g	8,3 g
Kohlenhydrate	10,8 g	75,2 g
– davon Zucker	2,7 g	18,6 g
Eiweiß	3,1 g	21,6 g
Salz	0,31 g	2,18 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) 15) Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **MX:** Mexiko **MA:** Marokko **PE:** Peru **KE:** Kenia **ES:** Spanien **BR:** Brasilien **CO:** Kolumbien **VN:** Vietnam **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **EG:** Ägypten

1



## Gemüse schneiden

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

**Blumenkohl** in mundgerechte **Röschen** schneiden.

**Zwiebel** halbieren und in Streifen schneiden.

**Knoblauch** fein hacken.

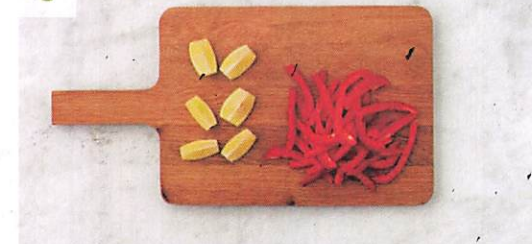
2



## Gemüse backen

**Blumenkohl**, **Zwiebel** und **Knoblauch** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit „Hello Fiesta“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, 0,25 TL [0,35 TL | 0,5 TL] **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen. Im Ofen 20 – 25 Min. backen, bis der **Blumenkohl** weich ist. Inzwischen mit dem Rezept fortfahren.

3



## Paprika schneiden

**Paprika** halbieren, entkernen und in 0,5 cm Streifen schneiden.

**Limette** in 6 Spalten schneiden.

4



## Für die Avocadocreme

**Petersilien-** und **Korianderblätter** zusammen fein hacken.

**Avocado** halbieren, entkernen und das **Fruchtfleisch** in eine große Schüssel geben.

Hälfte vom **Joghurt**, Hälfte der gehackten **Kräuter**, **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Limettenspalte** dazu geben und alles mithilfe einer Gabel fein zerdrücken. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

5



## Tortillas erwärmen

**Tortillas** die letzten 2 Min. der Gemüse-Garzeit mit in den Ofen geben und erwärmen.

6



## Anrichten

**Tortillas** mit **Avocadocreme** bestreichen, mit **Ofengemüse** und **Paprikastreifen** belegen und auf Tellern anrichten.

Restlichen **Joghurt** und restliche **Kräuter** darüber verteilen und mit restlichen **Limettenspalten** genießen.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

