



Leichter kochen,  
besser essen!



>HelloFresh.de | HelloFresh.at | kundenservice@hellofresh.at



KW39 2015 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [u](#) [p](#)

## Herbstliche Kürbis-Tortillas mit Kidneybohnen, würzigem Cheddar und selbstgemachter Salsa

Tortillas sind super praktisch, weil man sie immer anders füllen kann. Zum Beispiel passend zur Herbstzeit mit Hokkaido-Kürbis. Der Hokkaido schmeckt vom Innern bis zur Schale besonders lecker. Dann (fast) alles dazupacken, was die Box hergibt, zuklappen, reinbeißen und genießen. Guten Appetit!



40 min.



Stufe 3



Hokkaido



Rote Zwiebel



Limette



Kidneybohnen



Champignons



Knoblauch



Grüne Chili



Koriander



Avocado



Tomate



Kreuzkümmel



Cheddar



Tortillas

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
Hokkaido, Limette ☼	1/2	1
Zwiebel, rot	1	2
Kreuzkümmel, gemahlen <b>15)</b>	1 g	2 g
Kidneybohnen (Dose)	1	2
Champignons	150 g	300 g
Knoblauch ☼	1/8	1/4
Chili, grün ☼	1/2	1
Koriander	5 g	10 g
Avocado, Tomate	1	2
Cheddar, gerieben <b>7)</b> ☼	50 g	100 g
Tortillas <b>1)</b> <b>15)</b>	4	8

☼ Ggf. auch für andere  
Rezepte verwenden

### Allergene

**1)** Gluten **7)** Lactose  
**15)** kann Spuren von  
Allergenen enthalten

### Nährwerte pro Person

Kalorien: 913 kcal  
Kohlenhydrate: 107 g  
Fett: 36 g, Eiweiß: 31 g  
Ballaststoffe: 20 g

**Gut im Haus zu haben** (bei 4 Personen Mengen verdoppeln) .....

Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zucker, (Weißwein-)Essig

**Was zum Kochen gebraucht wird** .....

Backofen, Backpapier, Backblech, Zitronenpresse, Sieb, Pfanne



**1** Backofen auf 200°C vorheizen. **Hokkaido** waschen, halbieren, mit einem Löffel die Kerne entfernen, dann mit Schale in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Mit 2 EL **Olivenöl**, **Salz** und **Pfeffer** auf einem mit Backpapier belegten tiefen Backblech verteilen und 20–25 Min. auf der mittleren Schiene im Ofen bräunlich und knusprig backen.



**2** **Zwiebel** abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. **Limette** entsaften. In einer kleinen Schüssel **Zwiebel** mit **Limettensaft** und etwas **Salz** und **Pfeffer** vermischen und bis zum Anrichten ziehen lassen. **Kidneybohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen. **Champignons** putzen und grob zerkleinern. **Knoblauch** abziehen und fein hacken. **Chilischote** waschen, Kerngehäuse entfernen und fein hacken.



**3** Für das Salsa: **Koriander** waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und klein schneiden. Kern und Schale von der **Avocado** entfernen, Fruchtfleisch fein würfeln. **Tomate** waschen, Strunk entfernen und fein würfeln. In einer kleinen Schüssel **Avocado**, **Tomate** und **Koriander** mit 1 Prise **Zucker**, etwas **Salz**, **Pfeffer** und 1 TL **Essig** vermischen.



**4** In einer großen Pfanne ½ EL **Olivenöl** erwärmen. **Knoblauch** und (je nach gewünschter Schärfe) **Chili** zugeben und ca. 3 Min. bei schwacher Hitze andünsten. Hitze danach etwas erhöhen. **Champignons**, **Kidneybohnen**, 50 ml **Wasser** und **Kreuzkümmel** dazugeben und alles zusammen ca. 5 Min. garen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

**5** **Weizen-Tortillas** nach Packungsanleitung im Ofen aufbacken.

**6** **Tortillas** nach Aufbackzeit aus dem Ofen nehmen und auf Tellern verteilen. Mit **Kürbis**, **Champignons-Kidneybohnen-Mischung**, **Cheddar**, **Salsa** und ein paar **Zwiebelstreifen** belegen, aufrollen und genießen!