



Hello Fresh

Leichter kochen,
besser essen!



KW 41 2015 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [u](#) [p](#)

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

Mexikanische „Fajita“-Wraps mit viel Gemüse, Gouda und frischem Koriander

Heute schon gewrapt? So ein Wrap ist perfekt, wenn Gemüse- und Fleischliebhaber sich auf eine Mahlzeit einigen müssen. Die Vegetarier-Fraktion lädt sich Bohnen, Avocado oder gegrilltes Gemüse drauf, die Fleischfraktion klein geschnittenes Fleisch und dann wird gerollt, hineingebissen und genossen.

30 min.

Stufe 1



Weizen-Wraps



Kidneybohnen



grüne Paprika



Tomaten



Koriander



rote Zwiebel



Knoblauch



Fajita-Gewürzmischung



Schmand



Gouda

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Weizen-Wraps 1)	4	8
Kidneybohnen (Dose)	1	2
Paprika, grün	1	2
Tomaten	2	4
Koriander	5 g	10 g
Zwiebel, rot	1	2
Knoblauch ⊕	1/8	1/4
Fajita-Gewürzmischung 15)	3 g	6 g
Schmand 7) ⊕	75 g	150 g
Gouda, gerieben 7)	100 g	200 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

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

Nährwerte pro Person

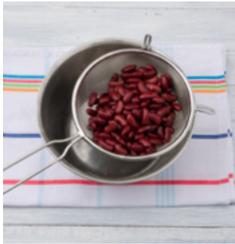
Kalorien: 718 kcal
Kohlenhydrate: 72 g
Fett: 31 g, Eiweiß: 30 g
Ballaststoffe: 13 g

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

Olivöl, Zucker, Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Sieb, große Pfanne



1 **Kidneybohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchläuft, dann abtropfen lassen. **Paprika** waschen, halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. **Tomaten** waschen, halbieren, Strunk entfernen und zerkleinern. **Koriander** waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und klein schneiden. **Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen und fein hacken.

2 Backofen für die **Weizen-Wraps** auf 180 °C vorheizen.



3 In einer großen beschichteten Pfanne ½ EL **Olivöl** erhitzen. **Zwiebeln**, **Knoblauch** und **Paprika** darin 4–5 Min. weich dünsten. Anschließend nach gewünschter Schärfe ein wenig **Fajita-Gewürzmischung** zugeben und ca. 1 Min. weiterbraten. **Kidneybohnen**, **Tomaten** und 1 Prise **Zucker** dazugeben. 150 ml Wasser hinzufügen und alles unter Rühren einmal aufkochen lassen. Hitze herunterstufen und 5–8 Min. unter gelegentlichem Rühren weiterköcheln lassen, bis die Soße etwas eingedickt ist. Dann vom Herd nehmen und mit ein wenig **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



4 **Weizen-Wraps** jeweils 1 Min. im Backofen erwärmen. Danach mit ein wenig **Schmand** bestreichen und die **Tomaten-Bohnen-Mischung** darauf verteilen. Dann mit **Gouda** und ein wenig **Koriander** (Achtung: Mag nicht jeder!) bestreuen und genießen!

