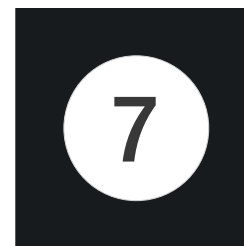


Flautas! Knusprige Tortillarollen mit Avocado-Tomaten-Salsa

Gericht verursacht 50 % weniger CO2e durch Zutaten

Vegetarisch Klimaheld 40 – 50 Minuten • 888 kcal • Tag 5 kochen



Tortilla-Wraps (klein)



Avocado



Kidneybohnen



Paprika multicolor



geriebener Junger Gouda



Limette, gewachst



saure Sahne



Frühlingszwiebel



rote Chilischote



Tomate



Gemüsebrühe



Knoblauchzehe



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 großen Topf, 1 große Pfanne, 3 kleine Schüsseln, 1 Sieb und 1 Gemüsereibe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Tortilla-Wraps (klein) 15	8	12	16
Avocado KE PE MA CO TZ ZA MX CL IL ES	1	2	2
Kidneybohnen	1	1,5**	2
Paprika multicolor NL BE ES	1	2	2
geriebener Junger Gouda 7	50 g	75 g	100 g
Limette, gewachst BR MX PE VN CO GT	1	1	2
saure Sahne 7	100 g	150 g**	200 g
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	1	1	2
rote Chilischote NL ES MA	1	1	2
Tomate NL ES BE PL MA	2	3	4
Gemüsebrühe 10	4 g	6 g	8 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
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.)

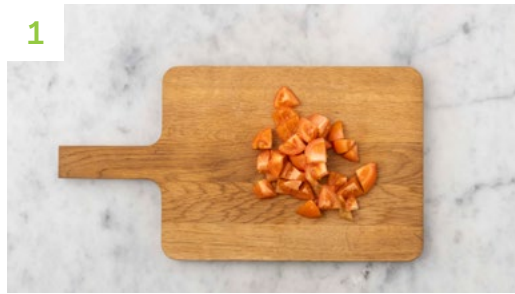
	100 g	Portion (ca. 730 g)
Brennwert	507 kJ/121 kcal	3717 kJ/888 kcal
Fett	5,64 g	41,36 g
– davon ges. Fettsäuren	1,80 g	13,20 g
Kohlenhydrate	11,62 g	85,17 g
– davon Zucker	2,76 g	20,21 g
Eiweiß	4,04 g	29,62 g
Salz	0,568 g	4,160 g

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 **KE:** Kenia **PE:** Peru **MA:** Marokko **CO:** Kolumbien **TZ:** Tansania **ZA:** Südafrika **MX:** Mexiko **CL:** Chile **IL:** Israel **ES:** Spanien **BE:** Belgien **BR:** Brasilien **VN:** Vietnam **GT:** Guatemala **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten

1



Tomatensalsa zubereiten

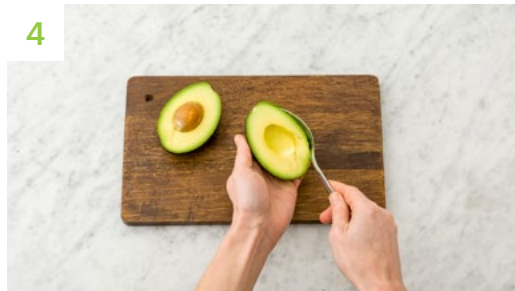
Limette heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Limette** halbieren und eine Hälfte in eine kleine Schüssel auspressen. Andere Hälfte in Spalten schneiden.

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.

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** vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Chilischote

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

2



Gemüse schneiden

Paprika halbieren, entkernen und in 1 cm Streifen schneiden.

Weißer und grüner Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

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

Knoblauch fein hacken.

5



Flautas rollen

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

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 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.

3



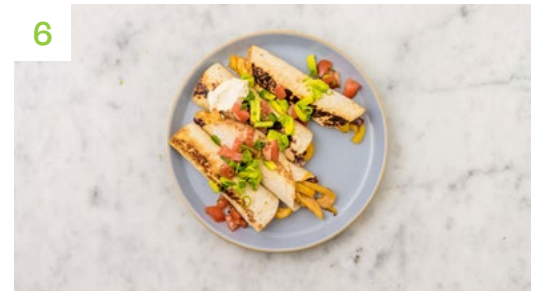
Füllung anbraten

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***, **Gemüsebrühpulver** 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.

6



Anrichten

Nach Wunsch **Soft** 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!

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

