

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



säure Sahne



Frühlingszwiebel



rote Chilischote



Tomate



Gemüsebrühe



Knoblauchzehe



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Zucker*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

Thermomix®, 4 kleine Schüsseln, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne

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



Zerkleinern

Chili halbieren (**Achtung: scharf!**), entkernen und **Chilihälften** in ca. 2 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

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

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in 1 cm breite Streifen schneiden.



Füllung vollenden

2 EL [3 EL | 4 EL] **saure Sahne** abfüllen und beiseitestellen.

Restliche **saure Sahne** mit 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Limettenschale** vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Nach der Dünstzeit **Bohnen** in den Mixtopf zugeben und **5 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** erwärmen. Anschließend überschüssige **Flüssigkeit** vom **Bohnen-Paprika-Mix** durch den Gareinsatz abgießen und **Bohnen-Mix** in eine Schüssel umfüllen. 2 EL [3 EL | 4 EL] **saure Sahne** in die Schüssel zugeben, unterrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Chilischote

Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse



Dünsten

15 g [15 g | 20 g] **Öl***, weiße **Frühlingszwiebelringe**, **Paprikastreifen**, **Gemüsebrühpulver** und „**Hello Fiesta**“ in den Mixtopf geben und **11 Min. [12 Min. | 13 Min.]/100 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Bohnen** durch den Gareinsatz abgießen und mit kaltem **Wasser** spülen.

Limette heiß abwaschen und **Limettenschale** abreiben.

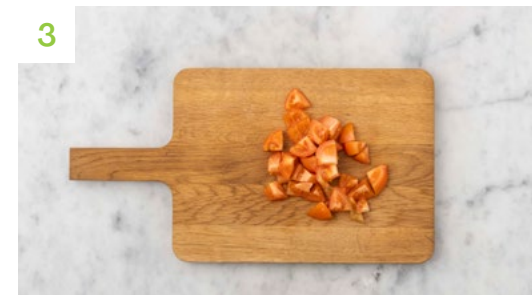
Limette halbieren und eine Hälfte in eine kleine Schüssel auspressen. Die andere Hälfte in Spalten schneiden.



Flautas rollen & braten

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

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** in einer großen Pfanne erhitzen und die **Flautas** mit der Naht nach unten in die Pfanne legen und dann rundherum für 4 – 6 Min. knusprig anbraten. Diesen Vorgang mit den restlichen **Wraps** wiederholen.



Salsa & Dip zubereiten

Tomaten halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

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

Für den **Dip:** **Avocado** halbieren, Kern entfernen, **Fruchtfleisch** mit einem Löffel herauslösen und fein würfeln. **Avocadowürfel** in einer kleinen Schüssel mit **Salz***, **Pfeffer*** und etwas **Limettensaft** abschmecken.



Anrichten

Nach Wunsch **Soft** der **Tomatensalsa** abgießen.

Flautas mit grünen **Frühlingszwiebelringen** toppen und auf Teller verteilen. **Flautas** mit scharfer **Tomatensalsa**, **Avocadowürfeln**, **saure Sahne** und **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>

