

# Hummus-Avocado-Wrap mit spicy Harissa-Karotten

Vegetarisch Viel Gemüse **Zeit Sparen** 15 – 25 Minuten • 957 kcal • Tag 3 kochen

13



Weizentortillas



Hummus



Avocado



Joghurt



Zitrone, gewachst



bunte Karotten



Gewürzmischung  
„Hello Harissa“



Mayonnaise



Salatherz (Romana)



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Butter\*, Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Honig\*

## Kochutensilien

1 großen Topf, 1 große Pfanne, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Weizentortillas 15)	4	6	8
Hummus 3)	140 g	210 g	280 g
Avocado KE   PE   MA   CO   TZ   ZA   MX   CL   IL   ES	1	2	2
Joghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Zitrone, gewachst ZA   AR	1	1	1
bunte Karotten	200 g	400 g	400 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	4 g	6 g	8 g
Mayonnaise 8) 9)	25 g	50 g	50 g
Salatherz (Romana) DE	1	1	2

\*\*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. 500 g)
Brennwert	734 kJ/175 kcal	4004 kJ/957 kcal
Fett	10,22 g	55,75 g
– davon ges. Fettsäuren	2,09 g	11,40 g
Kohlenhydrate	15,07 g	82,19 g
– davon Zucker	3,35 g	18,27 g
Eiweiß	2,86 g	15,61 g
Salz	0,647 g	3,531 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:** 3) Sesamsamen 7) Milch (einschließlich Laktose) 8) Eier 9) Senf 15) Weizen

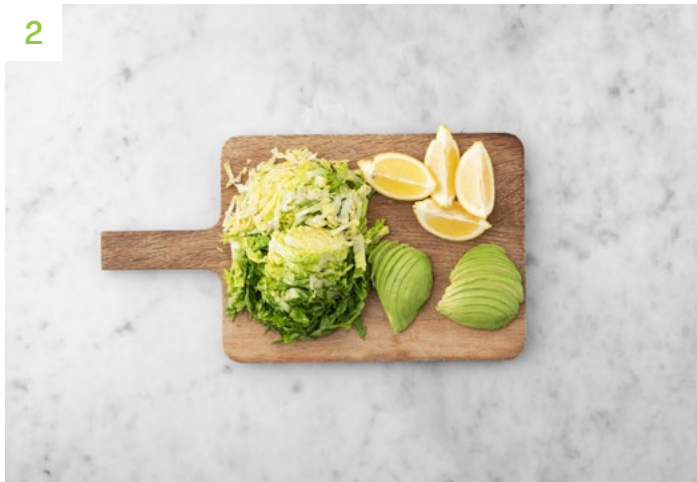
(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland KE: Kenia PE: Peru MA: Marokko CO: Kolumbien TZ: Tansania ZA: Südafrika MX: Mexiko CL: Chile IL: Israel ES: Spanien AR: Argentinien

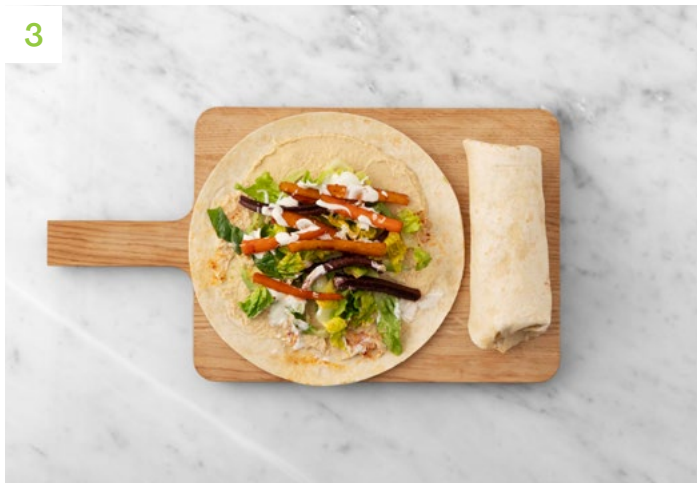
1



2



3



## Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Reichlich heißes **Wasser** in einen großen Topf füllen, **salzen\*** und aufkochen lassen.

Währenddessen **Karotten** schälen, quer halbieren und dann längs vierteln.

**Karotten** in den großen Topf geben und 5 Min. garen, bis sie weich sind. Danach durch ein Sieb abgießen.

## In der Zwischenzeit

**Zitrone** vierteln.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt**, **Mayonnaise**, **Saft** von 1 [2 | 2] **Zitronenviertel**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dip** verrühren.

**Salatherz** in 2 cm Streifen schneiden.

**Avocado** halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.

## Anrichten

**Karotten** zusammen mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter\***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig\***, „Hello Harissa“ in den großen Topf aus Schritt 1 geben und 2 Min. anbraten, bis die **Karotten** glasiert sind.

Währenddessen in einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Wraps** 1 – 2 Min. erhitzen. Aus der Pfanne nehmen.

**Tip:** Wenn du eine Mikrowelle hast, kannst du die Wraps auch 1 Min. bei 600 W erwärmen.

**Hummus** und **Avocado** gleichmäßig auf die **Wraps** verteilen und mit **Salat**, **Karotten** und **Joghurdip** toppen.

Eine Seite der **Wraps** nach innen klappen. Nun die untere Seite nach oben über die **Füllung** klappen, fest aufrollen 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>

