

Wrap mit spicy Blumenkohl-Bites & Guacamole

dazu Salat in Buttermilch-Zitronen-Dressing

Vegetarisch | Viel Gemüse | 35 – 45 Minuten • 793 kcal • Tag 3 kochen



Blumenkohl



Weizentortillas



Mayonnaise



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



Sriracha Sauce



Avocado



Salatherz (Romana)



Tomate



Kleine Salatgurke



Knoblauchzehe



Buttermilch-
Zitronen-Dressing



Ofenkartoffel



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Essig*, Öl*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 2 kleine Schüsseln, 1 Knoblauchpresse und 2 große Schüsseln

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Blumenkohl DE	1	1	1
Weizentortillas 15)	2	3**	4
Mayonnaise 8) 9)	50 ml	75 ml	100 ml
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Sriracha Sauce	8 ml	16 ml	16 ml
Avocado KE PE MA CO TZ ZA MX CL IL ES	1	1	2
Salatherz (Romana) DE	1	2	2
Tomate NL ES BE PL MA	2	3	4
kleine Salatgurke	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	50 ml	100 ml	100 ml
Ofenkartoffel DE FR BE	2	3	4

**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. 800 g)
Brennwert	393 kJ/94 kcal	3317 kJ/793 kcal
Fett	5,02 g	42,37 g
– davon ges. Fettsäuren	0,72 g	6,05 g
Kohlenhydrate	9,62 g	81,24 g
– davon Zucker	2,07 g	17,50 g
Eiweiß	2,19 g	18,49 g
Salz	0,315 g	2,662 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) **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 **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **PL:** Polen **FR:** Frankreich



Blumenkohl würzen

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Blumenkohl in mundgerechte **Röschen** aufteilen.

In einer großen Schüssel Hälfte der **Mayonnaise**, Hälfte **Sriracha (Achtung: scharf!)**, „**Hello Paprika**“, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren. **Blumenkohlröschen** hinzugeben und gut vermengen, bis alle **Röschen** mit der **Mayo-Mischung** bedeckt sind. **Blumenkohlröschen** auf einer Hälfte eines mit Backpapier belegten Backblechs verteilen.



In den Ofen

Gewaschene **Ofenkartoffeln** in 2 cm Spalten schneiden und neben den **Blumenkohlröschen** auf das Backblech legen. Mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und alles 25 – 30 Min. im Ofen backen.

Tipp: Verwende 2 Backbleche für 4 Personen.

In einer kleinen Schüssel restliche **Mayonnaise** mit restlicher **Sriracha** zu einem **Dip** verrühren.



Für die Avocado-Creme

Avocado halbieren, entkernen und das **Fruchtfleisch** in eine kleine Schüssel löffeln.

Knoblauch abziehen und zu der **Avocado** in die Schüssel pressen. Mit 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Essig***, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und alles gut mit einer Gabel zerkleinern und verrühren, bis eine cremige **Masse** entsteht.



Gemüse vorbereiten

Salatherz in 1 cm breite Streifen schneiden.

Gurke längs halbieren und in 0,5 cm breite Halbmonde schneiden.

Tomaten in 2 cm Würfel schneiden.

Alles in einer großen Schüssel mit **Buttermilch-Zitronen-Dressing** vermengen.

Tortillas in den letzten 1 – 2 Min. mit im Ofen erwärmen.



Wrap füllen

Tortillas auf Teller legen, **Avocado-Creme** darauf verteilen, dabei mindestens 2 cm am Rand frei lassen. Etwas von dem marinierten **Salat** und gerösteten **Blumenkohl** auf dem unteren Drittel verteilen, dann die Seiten der **Tortillas** links und rechts nach innen klappen. Nun die untere Seite nach oben über die **Füllung** klappen und fest aufrollen.



Anrichten

Kartoffel Wedges und restlichen marinierten **Salat** neben den **Wraps** anrichten und mit dem **Dip** genießen.

Guten Appetit!

Sriracha Sauce

Sriracha ist eine 'hot sauce', eine scharfe Soße aus Essig, Knoblauch, Zucker, aber vor allem aus Chilischoten. Eine Zutat, an die Du Dich herantasten solltest, wenn Du Schärfe nicht gewohnt bist.

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

