

# Rainbow Wraps mit roter Beete & Hirtenkäse

dazu Harissa-Wedges und Avocado-creme

Viel Gemüse | Vegetarisch | 30 – 40 Minuten • 1018 kcal • Tag 5 kochen



Ofenkartoffel



Gewürzmischung „Hello Harissa“



Knoblauchzehe



Karotte



Rote Beete, vorgegart



Mais



Avocado



Zitrone, gewachst



Weizentortillas



Hirtenkäse



Minze



Petersilie



Naturjoghurt

# Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Öl\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüseribe, 1 hohes Rührgefäß, 1 Pürierstab, 1 große Schüssel und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Ofenkartoffel <b>DE   FR   BE</b>	2	3	4
Gewürzmischung „Hello Harissa“	4 g	6 g	8 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Karotte <b>DE   IL   NL   FR   IT   ES</b>	1	1	2
Rote Beete, vorgegart	250 g	250 g	500 g
Mais	150 g	150 g	340 g
Avocado <b>GT   ES   MX   CL   MA   PE   EG   MZ   CO   DM   IL   ZA   TZ   KE</b>	1	1	2
Zitrone, gewachst <b>ES   ZA   AR   TR   CL   EG</b>	1	1	2
Weizentortillas (15)	2	3**	4
Hirtenkäse (7)	100 g	150 g	200 g
Minze/Petersilie	10 g	10 g	20 g
Naturjoghurt (7)	100 g	150 g	200 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. 720 g)
Brennwert	589 kJ/141 kcal	4261 kJ/1018 kcal
Fett	4,7 g	33,7 g
– davon ges. Fettsäuren	1,6 g	11,5 g
Kohlenhydrate	13 g	94,2 g
– davon Zucker	4,4 g	31,7 g
Eiweiß	3,8 g	27,8 g
Salz	0,45 g	3,28 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) 15) Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **FR:** Frankreich **BE:** Belgien **NL:** Niederlande **IT:** Italien **GT:** Guatemala **ES:** Spanien **MX:** Mexiko **CL:** Chile **MA:** Marokko **PE:** Peru **EG:** Ägypten **MZ:** Mosambik **CO:** Kolumbien **DM:** Dominica **IL:** Israel **ZA:** Südafrika **TZ:** Tansania **KE:** Kenia **AR:** Argentinien **TR:** Türkei



## Für die Kartoffeln

Gewaschene **Kartoffeln** in 1 cm dicke Spalten schneiden.

**Kartoffeln** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit der Hälfte vom „**Hello Harissa**“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und im Ofen 25 – 30 Min. goldbraun backen.

**Knoblauch** abziehen und 5 Min. mit in den Ofen geben.



## Für den Salat

**Koriander-** und **Minzeblätter** zusammen fein hacken.

In einer großen Schüssel die Hälfte der **Roten Beete**, die Hälfte vom **Mais**, die Hälfte vom **Hirtenkäse** mit der Hälfte der gehackten **Kräuter** mischen. Mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** marinieren.



## Gemüse vorbereiten

**Zitrone** heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

**Rote Beete** in 1 cm Würfel schneiden. **Rote-Beete-Würfel** in einer kleinen Schüssel mit **Zitronenabrieb** vermengen.

**Karotte** schälen und grob raspeln.

**Mais** mithilfe des Deckels abgießen.

**Hirtenkäse** in eine kleine Schüssel bröseln und mit restlichem „**Hello Harissa**“ mischen.



## Wraps füllen

**Tortilla-Fladen** in den letzten 2 Min. der Kartoffelgarzeit mit in den Ofen geben und erwärmen.

**Tortilla-Fladen** mit der Hälfte der **Avocadocreme** bestreichen und mit den restlichen gehackten **Kräutern** bestreuen.

Dann von vorne nach hinten mit jeweils dem restlichem **Hirtenkäse**, **Mais**, **Karotten** und **Roter Beete** belegen. Mit etwas **Zitronensaft** beträufeln, mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** bestreuen und fest einrollen.



## Für den Dip

**Avocado** halbieren, entkernen und das **Fruchtfleisch** in ein hohes Rührgefäß geben.

Die Hälfte vom **Sahnejoghurt** und **Knoblauchzehe** aus dem Ofen dazugeben und alles mithilfe eines Pürierstabs fein mixen. Mit dem **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Zitronenspalte**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Wraps** schräg halbieren und auf Tellern anrichten. Mit **Kartoffelspalten**, **Salat**, restlicher **Avocadocreme** und restlichen **Zitronenspalten** 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>

