

Flautas! Knusprige Tortillarollen mit Avocado-Tomaten-Salsa

Vegetarisch | Viel Gemüse | 40 – 50 Minuten • 899 kcal • Tag 5 kochen



Weizentortillas



Avocado



Kidneybohnen



Paprika multicolor



Tomate



Limette, gewachst



Frühlingszwiebel



rote Chilischote



Knoblauchzehe



junger Gouda, gerieben



saure Sahne



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



Gemüsebrühpulver



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Weizentortillas 15)	200 g	300 g	400 g
Avocado KE PE MA CO TZ ZA MX CL IL ES	1	2	2
Kidneybohnen	390 g	585 g**	780 g
Paprika multicolor NL BE ES	1	2	2
Tomate NL ES BE PL MA	2	3	4
Limette, gewachst BR MX PE VN CO GT	1	1	2
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	1	1	2
rote Chilischote NL ES MA	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
junger Gouda, gerieben 7)	50 g	75 g	100 g
saure Sahne 7)	100 g	150 g**	200 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	4 g	6 g	8 g
Gemüsebrühpulver 10)	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

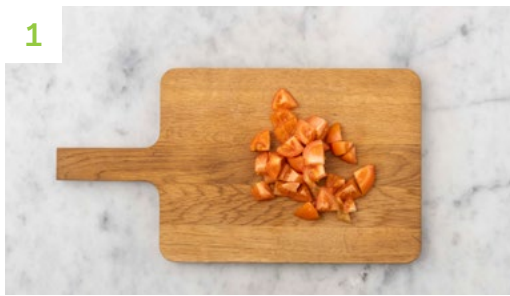
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 740 g)
Brennwert	510 kJ/122 kcal	3761 kJ/899 kcal
Fett	5,7 g	41,9 g
– davon ges. Fettsäuren	1,8 g	13,5 g
Kohlenhydrate	11,6 g	85,7 g
– davon Zucker	2,7 g	20,2 g
Eiweiß	4,8 g	35,6 g
Salz	0,57 g	4,17 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



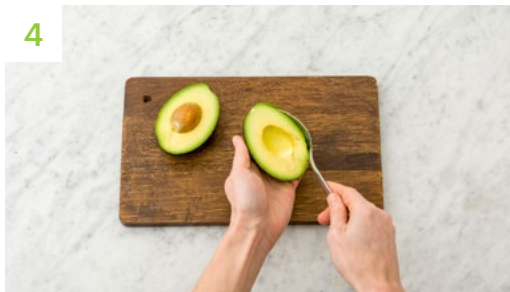
Tomatensalsa zubereiten

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.



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.



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.



Flautas rollen

Zuerst 4 **Tortilla-Wraps** mit einem Teil 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.

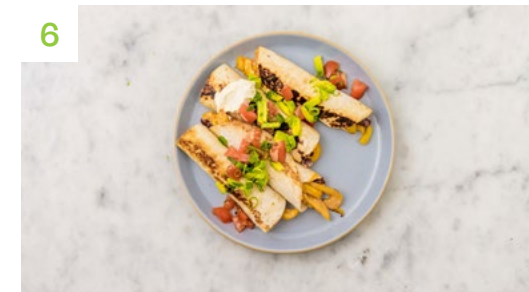


Füllung anbraten

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***, **Brühepulver** 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.



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>

