

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

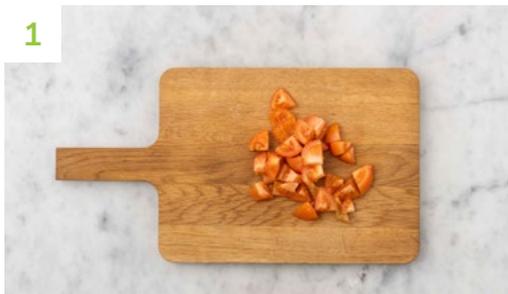
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	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



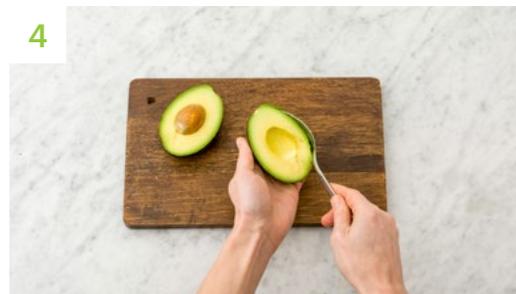
## Tomatensalsa zubereiten

**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.

Weiß- und grünen 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>

