

Rainbow Wraps mit roter Beete & Hirtenkäse

dazu Harissa-Wedges und Avocadocreme

Viel Gemüse Vegetarisch Thermomix hilft • 1018 kcal • Tag 5 kochen

17



Ofenkartoffel



Gewürzmischung „Hello Harissa“



Knoblauchzehe



Karotte



Rote Beete, vorgegart



Mais



Avocado



Zitrone, gewachst



Weizentortillas



Hirtenkäse



Minze



Petersilie



Naturjoghurt



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

Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Öl*, Pfeffer*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel und 2 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|--|-------|-------|-------|
| Ofenkartoffel DE FR BE | 2 | 3 | 4 |
| Gewürzmischung „Hello Harissa“ | 4 g | 6 g | 8 g |
| Knoblauchzehe ES | 1 | 2 | 2 |
| Karotte DE IL NL FR IT ES | 1 | 1 | 2 |
| Rote Beete, vorgegart | 250 g | 250 g | 500 g |
| Mais | 150 g | 150 g | 340 g |
| Avocado GT ES MX CL MA PE EG MZ CO DM IL ZA TZ KE | 1 | 1 | 2 |
| Zitrone, gewachst ES ZA AR TR CL EG | 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

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

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. Währenddessen fortfahren.



Für den Dip

Karotte schälen, in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. **Karotte** in eine weitere kleine Schüssel umfüllen.

Avocado halbieren, Entkernen und das **Fruchtfleisch** herauslösen.

Knoblauch in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Avocadofruchtfleisch**, die Hälfte vom **Sahnejoghurt**, **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Zitronenspalte**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **6 Sek./Stufe 5** pürieren.



Kleinigkeiten

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

Rote Beete vierteln.

Mais mithilfe des Deckels abgießen.

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

Koriander- und **Minzblätter** abzupfen, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Die Hälfte der **Kräuter** umfüllen.



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



Für den Salat

Rote Beete und **Zitronenabrieb** in den Mixtopf geben und **4 Sek./Stufe 5** zerkleinern und alles mit dem Spatel nach unten schieben.

Die Hälfte vom **Mais**, die Hälfte vom **Hirtenkäse**, 10 g [15 g | 20 g] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, **10 Sek./Reverse/Stufe 3** vermischen und **Salat** in eine Schüssel umfüllen.



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>

