

Flautas! Knusprige Tortillarollen mit Avocado-Tomaten-Salsa

Viel Gemüse Vegetarisch Thermomix kocht • 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



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 3 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Weizentortillas 15)	200 g	300 g	400 g
Avocado GT ES MX CL MA PE EG MZ CO DM IL ZA TZ KE PT	1	2	2
Kidneybohnen	390 g	585 g**	780 g
Paprika multicolor NL ES MA BE PL	1	2	2
Tomate NL ES MA BE	2	3	4
Limette, gewachst BR MX ES CO	1	1	2
Frühlingszwiebel EG MA SN	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: **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 **PT:** Portugal **NL:** Niederlande **PL:** Polen **BE:** Belgien **SN:** Senegal



Zerkleinern

Chili halbieren (**Achtung: scharf!**), entkernen und **Chilihälften** in ca. 2 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Paprika halbieren, entkernen und in 1 cm Streifen schneiden.



Füllung vollenden

2 EL [3 EL | 4 EL] **saure Sahne** abfüllen und beiseitestellen.

Restliche **saure Sahne** mit 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Limettenschale** vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Nach der Dünstzeit **Bohnen** in den Mixtopf zugeben und **5 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** erwärmen.

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.



Dünsten

15 g [15 g | 20 g] **Öl***, weiße **Frühlingszwiebelringe**, **Paprikastreifen**, **Gemüsebrühpulver** und **„Hello Fiesta“** in den Mixtopf geben und **11 Min. [12 Min. | 13 Min.]/100 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Bohnen** durch den Gareinsatz abgießen und mit kaltem **Wasser** spülen.

Limette heiß abwaschen und **Limettenschale** abreiben.

Limette halbieren und eine Hälfte in eine kleine Schüssel auspressen. Die andere Hälfte in Spalten schneiden.

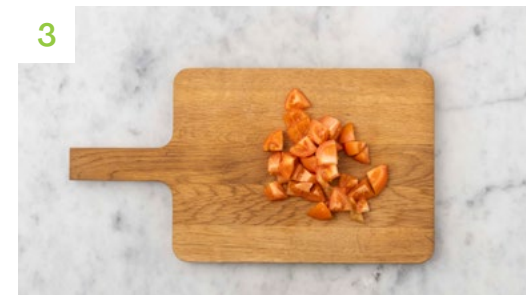


Flautas rollen & braten

Anschließend überschüssige **Flüssigkeit** vom **Bohnen-Paprika-Mix** durch den Gareinsatz abgießen und **Bohnen-Mix** in eine Schüssel umfüllen. 2 EL [3 EL | 4 EL] **saure Sahne** in die Schüssel zugeben, unterrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Zuerst 4 **Tortilla-Wraps** mit der **Bohnenmischung** und etwas **geriebenem Käse** füllen und zusammenrollen.

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** in einer großen Pfanne erhitzen und die **Flautas** mit der Naht nach unten in die Pfanne legen und dann rundherum für 4 – 6 Min. knusprig anbraten.

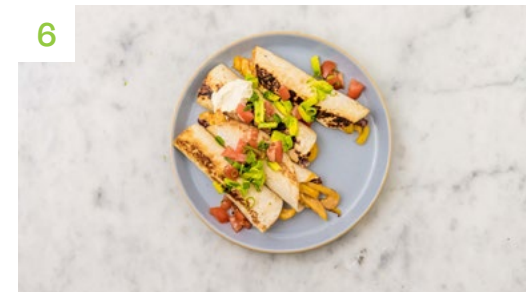


Salsa & Dip zubereiten

Tomaten in 1 cm Würfel schneiden.

Tomate 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, Kern entfernen, **Fruchtfleisch** mit einem Löffel herauslösen und fein würfeln. **Avocadowürfel** in einer kleinen Schüssel mit **Salz***, **Pfeffer*** und etwas **Limettensaft** abschmecken.



Anrichten

Flautas herausnehmen und den Vorgang mit den restlichen **Wraps** wiederholen.

Nach Wunsch **Saft** 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>

