

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 Gemüsereibe, 1 große Pfanne, 1 großer Topf, 1 Sieb und 2 kleine Schüsseln

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

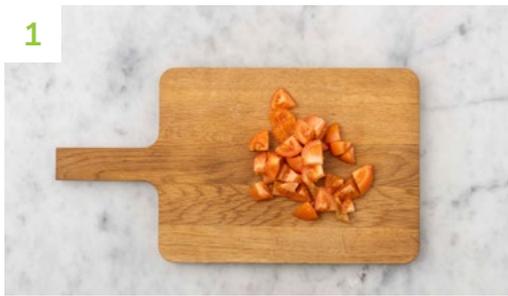
(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

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



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 **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>

