

Knusprige Tortillarollen Flautas-Style mit Avocado-Tomatensalsa

Viel Gemüse Vegetarisch Thermomix kocht • 902 kcal • Tag 5 kochen

12



Weizentortillas



Kidneybohnen



Avocado



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
Kidneybohnen	390 g	585 g**	780 g
Avocado GT ES MX CL MA PE EG MZ CO DM IL ZA TZ KE PT	1	2	2
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 DE	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	511 kJ/122 kcal	3773 kJ/902 kcal
Fett	5,7 g	41,9 g
– davon ges. Fettsäuren	1,8 g	13,5 g
Kohlenhydrate	11,7 g	86,2 g
– davon Zucker	2,8 g	20,6 g
Eiweiß	4,1 g	30 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 **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 **BE:** Belgien **PL:** Polen **BR:** Brasilien **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.

Anschließend überschüssige **Flüssigkeit** vom **Bohnen-Paprika-Mix** durch den Gareinsatz abgießen und **Bohnen-Mix** in eine Schüssel umfüllen.

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

2 EL [3 EL | 4 EL] **saure Sahne** in die Schüssel zugeben,iterrühren 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.

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



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

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>

