

# Tortillas mit Bohnen-Mais-Füllung aus dem Ofen

dazu Avocado und cremiger Limettendip

Vegetarisch 25 – 35 Minuten • 802 kcal • Tag 5 kochen

28



Weizentortillas



Kidneybohnen



Avocado



Mais



rote Chilischote



Limette, gewachst



Knoblauch & Zwiebel  
gehackt in Rapsöl



Petersilie, glatt



saure Sahne



Tomatenpesto



gemahlener Kumin



Gewürzmischung  
„Hello Paprika“



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer\*, Salz\*

## Kochutensilien

1 Auflaufform, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Weizentortillas <b>15)</b>	200 g	300 g	400 g
Kidneybohnen	390 g	585 g**	780 g
Avocado <b>GT</b>   <b>ES</b>   <b>MX</b>   <b>CL</b>   <b>MA</b>   <b>PE</b>   <b>EG</b>   <b>MZ</b>   <b>CO</b>   <b>DM</b>   <b>IL</b>   <b>ZA</b>   <b>TZ</b>   <b>KE</b>   <b>PT</b>	1	2	2
Mais	150 g	340 g	340 g
rote Chilischote <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>MA</b>	1	1	1
Limette, gewachst <b>BR</b>   <b>MX</b>   <b>ES</b>   <b>CO</b>	1	1	1
Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl	35 g	35 g	70 g
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
saure Sahne <b>7)</b>	100 g	150 g**	200 g
Tomatenpesto <b>14)</b>	25 g	50 g	50 g
gemahlener Kumin	0,5 g**	0,76 g**	1 g**
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	2 g	4 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. 570 g)
Brennwert	585 kJ/140 kcal	3355 kJ/802 kcal
Fett	5,9 g	34,1 g
– davon ges. Fettsäuren	1,5 g	8,5 g
Kohlenhydrate	14,7 g	84,1 g
– davon Zucker	2,6 g	14,7 g
Eiweiß	4,2 g	24,2 g
Salz	0,63 g	3,63 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)  
**14)** Schwefeldioxide und Sulfite **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 **BR:** Brasilien



## Kleine Vorbereitung

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

Blätter der **Petersilie** grob hacken.

**Chili** halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).

**Tip:** Wenn Du es etwas schärfer magst, schneide den **Chili** mitsamt den Kernen in feine Ringe.



## Bohnen backen

**Bohnen** und **Mais** durch ein Sieb abgießen und mit **Wasser** abspülen.

In einer Auflaufform **Bohnen**, **Mais**, **Zwiebeln** und gehackten **Knoblauch** in **Öl**, **Tomatenpesto**, „**Hello Paprika**“ und ein Viertel [ein Drittel | die Hälfte] vom **Kumin** miteinander vermengen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und im Ofen für ca. 15 Min. backen.



## Weiter geht's

**Limette** in 6 Spalten schneiden.

**Avocado** halbieren, entkernen und das **Fruchtfleisch** in Streifen schneiden. **Avocadostreifen** mit etwas **Limettensaft** beträufeln und beiseitestellen.



## Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **saure Sahne** und den **Saft** einer **Limettenspalte** miteinander vermengen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Tortillas aufbacken

**Tortillas** in den letzten 2 – 3 Min. mit in den Ofen geben und aufbacken.



## Anrichten

**Tortillas** mit ein wenig **Dip** bestreichen und gebackene **Bohnen** darauf verteilen. Danach mit **Avocado** toppen und mit gehackter **Petersilie** garnieren.

Nach Belieben mit **Chili** und restlichem **Dip** abschließen.

Mit restlichen **Limettenspalten** genießen.

**Guten Appetit!**

## Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

