

# Veggie-Fajitas mit Paprika, Pilzen und Bohnen

dazu Tomatensalsa und Srirachadip

Vegetarisch Family Thermomix hilft • 905 kcal • Tag 3 kochen

12



Weizentortillas



schwarze Bohnen



rote Zwiebel



Paprika multicolor



junger Gouda, gerieben



Limette, gewacht



saure Sahne



Champignons



Sriracha Sauce



Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“



Tomate (Roma)



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüsereibe und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Weizentortillas <b>15)</b>	200 g	300 g	400 g
schwarze Bohnen	380 g	570 g**	760 g
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	1
Paprika multicolor <b>NL   ES   MA   BE   PL</b>	1	2	2
junger Gouda, gerieben <b>7)</b>	50 g	75 g	100 g
Limette, gewachst <b>BR   MX   ES   CO</b>	1	1	1
saure Sahne <b>7)</b>	200 g	300 g	400 g
Champignons	200 g	300 g	400 g
Sriracha Sauce	16 ml	24 ml	32 ml
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ <b>9)</b>	3 g	4,5 g**	6 g
Tomate (Roma)	2	3	4

\*\*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. 800 g)
Brennwert	475 kJ/114 kcal	3786 kJ/905 kcal
Fett	4,9 g	39,1 g
– davon ges. Fettsäuren	1,9 g	14,8 g
Kohlenhydrate	11,5 g	91,3 g
– davon Zucker	2,4 g	19 g
Eiweiß	4,8 g	38,5 g
Salz	0,53 g	4,26 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.

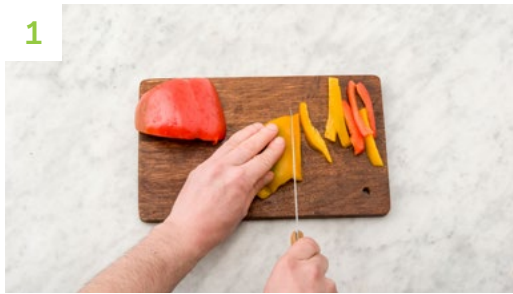
**Allergene:** 7) Milch (einschließlich Laktose) 9) Senf 15) Weizen

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

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien

MA: Marokko BE: Belgien PL: Polen BR: Brasilien MX: Mexiko

CO: Kolumbien EG: Ägypten



## 1 Gemüse schneiden

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

**Rote Zwiebel** abziehen, halbieren und die Hälfte in dünne Streifen schneiden.

**Paprika** halbieren, entkernen und in 1 cm Streifen schneiden.

**Champignons** je nach Größe vierteln oder achteln.



## 2 Gemüse backen

**Champignons, Paprika** und **Zwiebelstreifen** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

**Gemüse** mit „Hello Smoky Paprika“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und 18 – 20 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.

Währenddessen **Limette** heiß abwaschen, Schale der **Limette** abreiben, **Limette** in 6 [6 | 12] Spalten schneiden und mit der Zubereitung fortfahren.



## 3 Für die Salsa

Restliche **Zwiebel** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

**Tomaten** in 1 cm Würfel schneiden, zu den **Zwiebeln** geben und mit dem **Saft** von 1 [2 | 2] **Limettenspalte** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** verrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 4 Für den Limettendip

**Saure Sahne** mit 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Limettenabrieb**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf geben und **8 Sek./Stufe 3** mischen.

In eine kleine Schüssel umfüllen und nach Geschmack mit etwas **Limettensaft** abschmecken.



## 5 Kleinigkeiten

Restliche **saure Sahne** und nach Geschmack **Sriracha** (**Achtung: scharf!**) in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 3** vermischen.

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

In den letzten 5 Min. der Garzeit des **Gemüses** die **Bohnen** mit auf das Backblech geben. **Tortillas** im Backofen für 1 – 2 Min. erwärmen.



## 6 Anrichten

**Tortillas** gleichmäßig mit **Sriracha-Dip** bestreichen. **Ofengemüse** darauf verteilen, mit **Käse** und **Tomatensalsa** toppen und mit **Limettendip** beträufeln. **Tortillas** mit restlichen **Limettenspalten** genießen.

**Guten Appetit!**

## Sriracha Sauce

*Sriracha ist eine 'hot sauce', eine scharfe Soße aus Essig, Knoblauch, Zucker, aber vor allem aus Chilischoten. Eine Zutat, an die Du Dich herantasten solltest, wenn Du Schärfe nicht gewohnt bist.*

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

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

