

Knusprige Tortillarollen Flautas-Style mit Avocado-Tomatensalsa

Viel Gemüse Vegetarisch Thermomix kocht • 960 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*, 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) | 200 g | 300 g | 400 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. 790 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 510 kJ/122 kcal | 4018 kJ/960 kcal |
| Fett | 6 g | 46,9 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 2,1 g | 16,5 g |
| Kohlenhydrate | 11,1 g | 87,8 g |
| – davon Zucker | 2,8 g | 22,3 g |
| Eiweiß | 4 g | 31,5 g |
| Salz | 0,54 g | 4,23 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 Belgien PL: Polen BR: Brasilien SN: Senegal



Zerkleinern

Chili halbieren (**Achtung: scharf!**), entkernen und **Chilihälften** in grobe 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. 2 EL [3 EL | 4 EL] **saure Sahne** in die Schüssel zugeben, unterrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Chilischote

Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.



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.

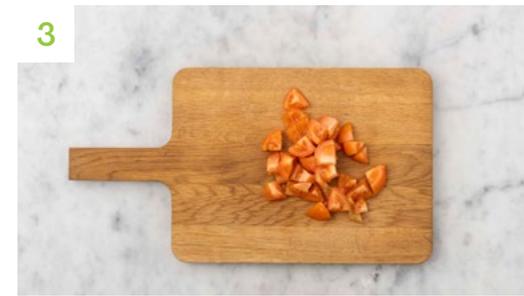


Flautas rollen & braten

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 **Soft** 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>

