



GEFÜLLTE TORTILLAS

mit Tomatensalsa, schwarzen Bohnen und Baby-Spinat



HELLO SCHWARZE BOHNEN

Die aromatischen Bohnen sind aus gutem Grund ein fester Bestandteil der südamerikanischen Küche – sie sind gesund, vielseitig und schmecken ausgezeichnet!



Tortilla-Wraps



Knoblauchzehe



Zwiebel



schwarze Bohnen



Koriander



Limette



Tomate



Baby-Spinat



Gewürzmischung



Sauerrahm

30 Minuten

Stufe 1

Veggie

Neuentdeckung

Zeit sparen

Wir feiern die Vielfalt der mexikanischen Küche! Pünktlich zum Cinco de Mayo, dem mexikanischen Feiertag, gibt es bei uns herzlich gefüllte Tortillas mit Tomatensalsa. Die typischen schwarzen Bohnen dürfen dabei natürlich nicht fehlen. Durch leckeren Baby-Spinat erhält dieses Gericht den feinen Frischekick. Lass Dir dieses **kalorienarme** und **ballaststoffreiche** Gericht schmecken.

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Zum Kochen benötigst Du außerdem ein **Sieb**, **1 große Schüssel**, **2 große Pfannen** und eine **Knoblauchpresse**. Entdecke die **gefüllten Tortillas mit Tomatensalsa**.



1 ZU BEGINN
Knoblauch und **Zwiebel** abziehen. **Zwiebel** fein hacken. **Schwarze Bohnen** in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen.



2 FÜR DIE SALSA
Korianderblätter abzupfen, diese fein hacken und in eine große Schüssel geben. **Limette** halbieren und **Saft** dazupressen. Mit 1 EL [2 EL] **Olivöl** und etwas **Salz** und **Pfeffer** verrühren. **Tomaten** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** fein würfeln, dann zusammen mit ½ der gehackten **Zwiebel** ebenfalls in die Schüssel geben. Alles zusammen vermischen.



3 ZWIEBEL BRATEN
 In einer großen Pfanne 1 TL [1 EL] **Öl** erhitzen, restliche gehackte **Zwiebel** zufügen, **Knoblauch** dazupressen und bei mittlerer Hitze 1 – 2 Min. anbraten.



4 FÜLLUNG ZUBEREITEN
 Abgetropfte **Bohnen**, portionsweise **Baby-Spinat** (diesen immer wieder zusammenfallen lassen) und **Gewürzmischung** zufügen, alles 4 – 5 Min. garen. Eventuell 50 – 100 ml [100 – 200 ml] lauwarmes **Wasser** zugeben und ½ des **Sauerrahms** unterrühren. Mit ein wenig **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



5 WRAPS FÜLLEN
Tortilla-Wraps in einer zweiten Pfanne ohne Fettzugabe max. 1 Min. von beiden Seiten erwärmen (Vorsicht: Nicht zu lange, sonst werden sie trocken.). **Spinat-Bohnen-Füllung** auf den erwärmten **Wraps** verteilen, diese dann zusammenklappen.



6 FERTIGSTELLEN
Tortilla-Wraps auf Teller legen und mit **Tomatensalsa** toppen. Restlichen **Sauerrahm** dazu genießen.

GUTEN APPETIT!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Knoblauchzehe ES	1	2
Zwiebel DE	1	2
schwarze Bohnen	1 Dose	2 Dosen
Koriander	10 g	20 g
Limette BR	1	2
Tomate ES	3	6
Baby-Spinat	100 g	200 g
Gewürzmischung „Mexican Allrounder“ 15)	2 g	4 g
Sauerrahm 7)	200 g	400 g
Tortilla-Wraps 1)	2	4

(Olivens-Öl*, Salz*, Pfeffer*)

* Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern]
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 800 g)
Brennwert	333 kJ/79 kcal	2750 kJ/650 kcal
Fett	3 g	25 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	9 g
Kohlenhydrate	9 g	74 g
– davon Zucker	2 g	18 g
Eiweiß	3 g	24 g
Ballaststoffe	2 g	19 g
Salz	0 g	3 g

ALLERGENE

1) Weizen **7)** Milch
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGSLÄNDER

BR: Brasilien, **DE:** Deutschland, **ES:** Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at