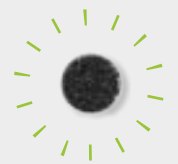




GEFÜLLTE TORTILLAS

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 min.

40 min.

Stufe 1

Thermomix kocht

Veggie

Neuentdeckung

Wir feiern die Vielfalt der mexikanischen Küche! Pünktlich zum Cinco de Mayo, dem mexikanischen Feiertag, gibt es bei uns herzhafte 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.

thermomix

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 kleine Schüssel**, eine **Saftpresse** und **1 große Pfanne**. Entdecke die **gefüllten Tortillas mit Tomatensalsa**.



1 VORBEREITUNG

Knoblauch und **Zwiebel** abziehen, **Zwiebel** halbieren. **Schwarze Bohnen** durch den Gareinsatz abgießen und mit kaltem Wasser abspülen, zur Seite stellen.



2 FÜR DIE SALSA

Blätter vom **Koriander** abzupfen, in den Mixtopf geben. $\frac{1}{2}$ der **Zwiebel** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 6** zerkleinern, mithilfe des Spatels nach unten schieben. **Limette** halbieren, **Saft** auspressen und zugeben. **Tomaten** halbieren, Strunk entfernen, **Tomate** achteln und zugeben. **20 g Olivenöl**, etwas **Salz** und **Pfeffer** zugeben, **7 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen. Mixtopf spülen und trocknen.



3 FÜLLUNG ZUBEREITEN

Andere **Zwiebelhälfte** und den **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mithilfe des Spatels nach unten schieben, **10 g Öl** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.



4 BOHNEN ZUR FÜLLUNG GEBEN

Baby-Spinat in den Mixtopf zugeben und **3 Sek./Stufe 4** zerkleinern. Abgetropfte **Bohnen**, **Gewürzmischung** und **100 g Sauerrahm** zufügen und **5 Min./80 °C/↻/Stufe 0,5** erwärmen. Mit ein wenig **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



5 WRAPS FÜLLEN

Tortilla-Wraps in einer 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

2 PERSONEN ZUTATEN

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

(Oliven-)Öl*, Salz*, Pfeffer*

- * Gut im Haus zu haben.
- 🕒 Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.
- ! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

| 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 |

ALLERGENEN

- 1)** Gluten **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).



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