

Knusprige Tortillas mit Süßkartoffel-Spinat-Füllung mit Mais-Paprika-Salsa und Jalapeno-Dip

Vegan 30 – 40 Minuten • 904 kcal • Tag 3 kochen

33



Tortilla-Wraps



Süßkartoffel



Gewürzmischung
„Hello Patatas“



Zwiebel



Koriander



Petersilie glatt



schwarze Bohnen



Mais



rote Paprika



Jalapeno



veganes cremiges
Sojaprodukt



vegane Mayonnaise



Babyspinat



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

Gut im Haus zu haben

Olivener Öl*, ÖL*, Weißweinessig*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 große Pfanne, 2 große Schüsseln, 1 Sieb,
1 kleine Schüssel, und 1 Gemüsereibe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Tortilla-Wraps (15)	2	3**	4
Süßkartoffel US EG	1	1	1
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	8 g
Zwiebel DE NL NZ	1	2	2
Koriander/Petersilie glatt	10 g	10 g	10 g
schwarze Bohnen	1	1	2
Mais	150 g	340 g	340 g
rote Paprika DE	1	1	2
Jalapeño NL ES	1	1	1
veganes cremiges Sojaprodukt (11)	100 g	100 g	200 g
vegane Mayonnaise	25 g	50 g	50 g
Babyspinat	100 g	150 g	200 g
Olivenöl*, Öl*, Weißweinessig*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**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. 760 g)
Brennwert	495 kJ/118 kcal	3782 kJ/904 kcal
Fett	4,58 g	35,02 g
– davon ges. Fettsäuren	0,70 g	5,36 g
Kohlenhydrate	13,85 g	105,83 g
– davon Zucker	3,07 g	23,44 g
Eiweiß	3,86 g	29,52 g
Salz	0,409 g	3,124 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: (11) Soja (15) Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **NZ:** Neuseeland **US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten



Kleine Vorbereitung

Gewaschene **Süßkartoffel** grob reiben.

Zwiebel halbieren und drei Viertel in feine Streifen schneiden.

Restliche **Zwiebel** fein würfeln.

Jalapeño (Achtung: scharf!) halbieren, Kerngehäuse entfernen und fein hacken.

Schwarze Bohnen durch ein Sieb abgießen.

Koriander und **Petersilie** mit Stielen getrennt voneinander fein hacken.



Für den Salat

In einer großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Essig***, **Salz***, **Pfeffer*** und eine Prise **Zucker*** zu einem **Dressing** verrühren.

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und in 0,5 cm kleine Würfel schneiden.

Mais durch ein Sieb abgießen.

Paprika, **Mais**, **Koriander** und **Zwiebelwürfel** in die Schüssel mit dem **Dressing** geben und gut vermengen.

Jalapeño

Heiß her geht es, sobald die scharfe Paprikasorte Einzug in unsere Rezepte findet – lass bei der Jalapeño ein wenig Vorsicht walten.



Für die Füllung

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen und darin **Süßkartoffel**, die Hälfte der **Jalapeño** und **Zwiebelstreifen** für 4 – 6 Min. anrösten.

Tipp: Verwende für 3 und 4 Personen 2 Pfannen.

Pfanneninhalte mit „Hello Patatas“ und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** ablöschen.

Babyspinat, **Petersilie** und **schwarze Bohnen** hinzugeben und für 2 Min. einkochen lassen, bis das **Wasser** verdampft ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Aus der Pfanne nehmen und kurz abkühlen lassen. Pfanne auswischen.



Quesadillas braten

In der Pfanne aus Schritt 2 erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Temperatur erhitzen. Einen **Tortillafladen** hineinlegen und die Hälfte des **Fladens** mit der Hälfte [Drittel | Viertel] der **Füllung** belegen. Nun die andere Hälfte darüber klappen, sodass ein Halbmond entsteht. **Quesadilla** etwa 1 – 2 Min. goldbraun anbraten, vorsichtig wenden und erneut für 1 – 2 Min. goldbraun braten.

Tipp: Wenn etwas Füllung übrigbleibt, kannst du sie zu den **Quesadillas** reichen.



Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **veganes cremiges Sojaprodukt**, **vegane Mayonnaise**, restliche **Jalapeño**, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dip** verrühren.



Anrichten

Mit den restlichen **Tortillafladen** wiederholen und ggfs. **Öl*** nachgeben.

Tortillafladen vierteln und auf Tellern verteilen.

Paprika-Maissalat dazu reichen und mit dem **Jalapeño-Dip** servieren.

Guten Appetit!

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in Deiner Box fehlt!

