

PAPRIKA
ZUCCHINI
KURKUMIN
CURRY
AVOCADO
PAPRIKA
HelloFRESH



Leichter kochen,
besser essen!



8
KW02
2017

thermomix

hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de | #hellofreshde

Veggie-Wraps mit BBQ-Bohnenmus,

dazu Paprika-Tomaten-Salsa und erfrischender Blattsalat

Bei den kühlen Temperaturen draußen, träumen wir uns gerne mal ins warme und temperamentvolle Mexiko. Um Dir ein bisschen vom mexikanischen Feuer auf den Teller zu zaubern, haben wir diesen unglaublich leckeren Wrap mit aromatischem Bohnenmus kreiert. Lass es Dir schmecken!

25 min. 25 min.

Stufe 2

Thermomix kocht; schnell, kalorienarm, scharf, vegan, ballaststoffreich



Weizen-Tortillas



schwarze Bohnen



rote Spitzpaprika



Tomate



Salatmischung



Avocado



Frühlingszwiebel



Limette



grüne Chili



Gewürzmischung

Für 2 Personen.....

- 1 Dose schwarze Bohnen
- 1 Frühlingszwiebel, in Ringen [Ursprungsl. ITA]
- 1 Spitzpaprika, in Würfeln (ca. 1 cm) [Ursprungsl. ESP]
- 1 Tomate, in Würfeln (ca. 1 cm) [Ursprungsl. ESP]
- 1 Limette [Ursprungsl. MEX]
- 75 g Salatmischung "Oriental"
- 1 Avocado, in Streifen [Ursprungsl. ESP]
- 1 grüne Chili, in groben Stücken [Ursprungsl. ESP]
- 1 g Gewürz „BBQ“ **15**
- 2 Weizen-Tortillas **1** 

! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

Gut im Haus zu haben

(Oliven-)Öl, Salz, Pfeffer, Zucker

Was zum Kochen gebraucht wird

Thermomix®, kleine Schüssel (2), große Schüssel, große Pfanne

Nährwerte pro Portion (ca. 500 g) pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	2632/626	477/114
Fett (g)	26	5
- davon ges. Fettsäuren (g)	5	1
Kohlenhydrate (g)	69	13
- davon Zucker (g)	12	2
Eiweiß (g)	20	4
Ballaststoffe (g)	18	4
Salz (g)	3	0

Allergene: 1) Gluten 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

 Verwende die restliche Menge anderweitig.



1 Schwarze Bohnen in den Gareinsatz geben, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



2 Weißen Teil der Frühlingszwiebelringe zusammen mit 10 g Öl in den Mixtopf geben, 3 Min./120 °C/Stufe 1 dünsten.



3 Paprika- und Tomatenwürfel in den Mixtopf geben, mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen und 3 Min./100 °C//Stufe 1 weiter anschwitzen. Währenddessen Limette halbieren, den Großteil des Safts einer Hälfte in eine große Schüssel pressen, die andere Hälfte in Spalten schneiden. Limettensaft mit 1 TL Olivenöl, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker zu einem Dressing vermischen. Salatmischung darin marinieren.

4 Avocadostreifen mit restlichem Limettensaft beträufeln.



5 Grüne Frühlingszwiebelringe in den Mixtopf geben, kurz mithilfe des Spatels vermischen und anschließend in eine kleine Schüssel umfüllen. Mixtopf spülen und trocknen.

6 Chilistücke (**Vorsicht: scharf!**) in den Mixtopf geben, 3 Sek./Stufe 5 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g Öl dazugeben und 2 Min./120 °C/Stufe 1 anschwitzen.

7 Schwarze Bohnen, Gewürzmischung, 1 Prise Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben und 1,5 Min./100 °C//Stufe 1 weitergaren. Dann 10 Sek./Stufe 5 verrühren.

8 Tortillas ohne Zugabe von Fett in einer großen Pfanne ca. 1 Min. erwärmen.

9 Tortillas mit dem Bohnenmus bestreichen, Avocadostreifen und Paprika-Tomaten-Salsa daraufgeben. Tortillas aufrollen und mit Salat und Limettenspalten genießen.