

Wrap mit spicy Blumenkohl-Bites & Guacamole

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegetarisch | Klimaheld | unter 650 Kalorien | 35 – 45 Minuten • 545 kcal • Tag 3 kochen



Blumenkohl



Weizentortilla



Mayonnaise



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Sriracha Sauce



Avocado



Salatherz (Romana)



Kirschtomaten



Gurke



Knoblauchzehe



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Kürbiskerne



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten

Salz*, Pfeffer*, Essig*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 kleine Schüssel,
1 Knoblauchpresse und 2 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Blumenkohl FR	1	1	1
Weizentortillas 15)	2	3**	4
Mayonnaise 8) 9)	17 ml	34 ml	34 ml
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Sriracha Sauce	8 ml	16 ml	16 ml
Avocado CL PE MX KE CO MA ES IL TZ ZA	1	1	2
Salatherz (Romana) DE	1	2	2
Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
Gurke NL BE GR ES	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	50 ml	100 ml	100 ml
Kürbiskerne	10 g	20 g	20 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. 690 g)
Brennwert	330 kJ/79 kcal	2282 kJ/545 kcal
Fett	4,19 g	28,92 g
– davon ges. Fettsäuren	0,79 g	5,47 g
Kohlenhydrate	7,58 g	52,31 g
– davon Zucker	2,62 g	18,12 g
Eiweiß	2,42 g	16,69 g
Salz	0,364 g	2,512 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) 8) Eier 9) Senf 15) Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **CL:** Chile **PE:** Peru **MX:** Mexiko **KE:** Kenia **CO:** Kolumbien **MA:** Marokko **ES:** Spanien **IL:** Israel **TZ:** Tansania **ZA:** Südafrika **FR:** Frankreich **BE:** Belgien **GR:** Griechenland



Blumenkohl rösten

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Blumenkohl in mundgerechte **Röschen** aufteilen.

In einer großen Schüssel **Mayonnaise**, **Sriracha (Achtung: scharf!)**, **Gewürzmischung „Hello Paprika“**, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.

Blumenkohlröschen hinzugeben und gut vermengen, bis alle **Röschen** mit der **Mayo-Mischung** bedeckt sind. **Blumenkohlröschen** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und für 25 – 30 Min. im Ofen goldbraun backen.



In den Ofen

In den letzten 5 Min. der Backzeit **Kürbiskerne** mit auf das Backblech geben.

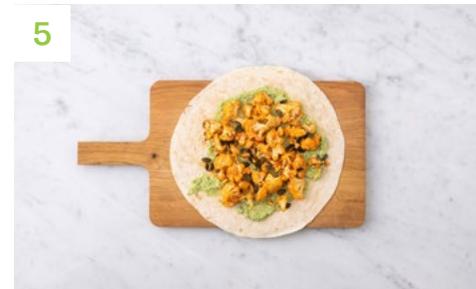
Tortillas in den letzten 1 – 2 Min. mit im Ofen erwärmen.



Für die Avocado -Creme

Avocado halbieren, entkernen und mithilfe eines Löffels das **Fruchtfleisch** in eine kleine Schüssel geben.

Knoblauch abziehen und zu der **Avocado** in die Schüssel pressen. Mit 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Essig***, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und alles gut mit einer Gabel zerkleinern und verrühren, bis eine cremige Masse entsteht.



Wrap füllen

Tortillas auf Teller legen, **Avocadocreme** darauf verteilen, dabei mindestens 2 cm am Rand frei lassen. Etwas von dem marinierten **Salat**, gerösteten **Blumenkohl** und **Kürbiskerne** auf dem unteren Drittel verteilen, dann die Seiten der **Tortillas** links und rechts nach innen klappen. Nun die untere Seite nach oben über die **Füllung** klappen und fest aufrollen.



Gemüse vorbereiten

Salatherz in 1 cm breite Streifen schneiden.

Gurke längs halbieren und in 0,5 cm breite Halbmonde schneiden.

Kirschtomaten halbieren.

Alles in eine große Schüssel geben. **Buttermilch-Zitronen-Dressing** zugeben und kurz vor dem Servieren gut verrühren.



Anrichten

Restlichen marinierten **Salat** neben den **Wraps** anrichten und genießen.

Guten Appetit!

Sriracha Sauce

Sriracha ist eine 'hot sauce', eine scharfe Soße aus Essig, Knoblauch, Zucker, aber vor allem aus Chilischoten. Eine Zutat, an die Du Dich herantasten solltest, wenn Du Schärfe nicht gewohnt bist.

Für mehr Essensfreu(n)de:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

