

# 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 <b>FR</b>	1	1	1
Weizentortillas <b>15)</b>	2	3**	4
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	17 ml	34 ml	34 ml
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Sriracha Sauce	8 ml	16 ml	16 ml
Avocado <b>CL   PE   MX   KE   CO   MA   ES   IL   TZ   ZA</b>	1	1	2
Salatherz (Romana) <b>DE</b>	1	2	2
Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
Gurke <b>NL   BE   GR   ES</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Buttermilch-Zitronen-Dressing <b>7) 8) 9)</b>	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.)

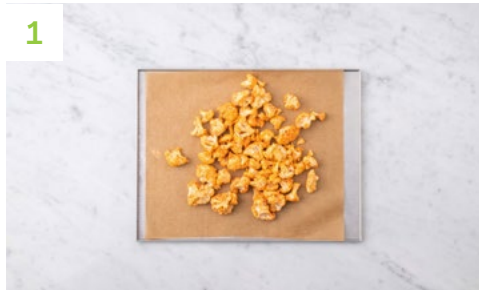
	100 g	Portion (ca. 690 g)
Brennwert	330 kJ/79 kcal	2282 kJ/545 kcal
Fett	4,19 g	28,92 g
– davon ges. Fettsäuren	0,79 g	5,47 g
Kohlenhydrate	7,58 g	52,31 g
– davon Zucker	2,62 g	18,12 g
Eiweiß	2,42 g	16,69 g
Salz	0,364 g	2,512 g

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.

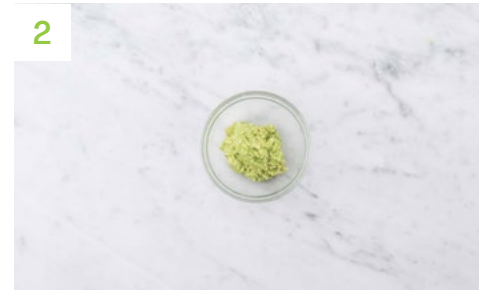
**Blumenkohlröschen** hinzugeben und gut vermengen, bis alle **Röschen** mit der **Mayo-Mischung** bedeckt sind. **Blumenkohlröschen** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und für 25 – 30 Min. im Ofen goldbraun backen.



## In den Ofen

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

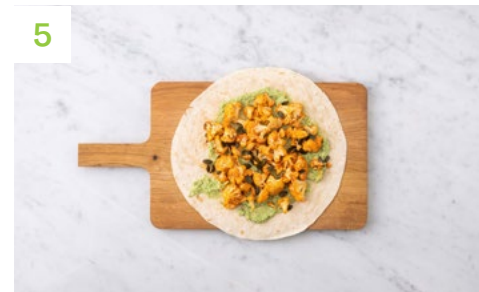
**Tortillas** in den letzten 1 – 2 Min. mit im Ofen erwärmen.



## 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>

