



Leichter kochen,
besser essen!



KW 38 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [u](#) [p](#)2015

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | HelloFresh.at | kundenservice@hellofresh.at

Bunt gefüllte Wraps mit Avocado, Rucola und Zuckermais, dazu zweierlei Dips

Ein Wrap geht schnell, macht satt und schmeckt immer. Bei den Zutaten kannst Du variieren und auf Avocado, Mais und Bohnen aus der Dose setzen. Oder auf Kichererbsen, Tahini und ein wenig Gemüse ... Lass Deiner Fantasie freien Lauf. Viel Spaß beim Kochen und Genießen. Guten Appetit.



35 min.



Stufe 3



Zwiebel



Avocado



Karotte



Zitronenmelisse



Rucola



Rote Paprika



Zuckermais



Cashewkerne



griechischer Joghurt



Wraps

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Zwiebel	1	2
Avocado	1	2
Karotte	1	2
Zitronenmelisse	5 g	10 g
Rucola	50 g	100 g
Paprika, rot	1	2
Zuckermais (Dose) ☼	1/2	1
Cashewkerne 8) 15)	30 g	60 g
Joghurt, griechisch ☼ 7)	100 g	200 g
Wraps 1) 15)	4	8

☼ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 7) Lactose
8) Schalenfrüchte
15) kann Spuren von
Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 829 kcal
Kohlenhydrate: 76 g
Fett: 49 g, Eiweiß: 19 g
Ballaststoffe: 14 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

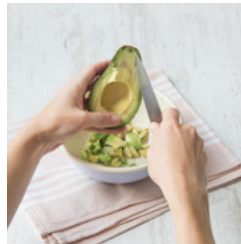
(Oliven-)Öl, Zucker, Salz, Pfeffer, Honig, Essig, Senf

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Pfanne, kleine Schüsseln, Gemüseraspel, Sieb (2), Küchenpapier, Alufolie



1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.



2 **Zwiebel** abziehen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne 2 EL **Öl** erhitzen und **Zwiebeln** bei geringer Hitze 7–8 Min. darin anbraten. Dann 1 TL **Zucker**, **Salz** und **Pfeffer** zugeben und 1 Min. karamellisieren lassen. Aus der Pfanne in eine kleine Schüssel geben.

3 **Avocado** halbieren und Kern herauslösen. **Fruchtfleisch** mit einem Messer bis zur Schale erst in dünne Streifen schneiden, dann fein würfeln, Reste von der Schale ablösen. **Avocadowürfel** in eine kleine Schüssel geben.



4 **Karotte** schälen und grob raspeln. **Melisse** waschen, trocken schüttern, Blätter abzupfen und klein schneiden. In einer kleinen Schüssel **Karotte** und **Melisse** mit ½ TL **Honig**, 1 EL **Essig**, 1 EL **Olivenöl**, ½ TL **Senf**, ein wenig **Salz** und **Pfeffer** vermischen und bis zum Anrichten ziehen lassen.

5 **Rucola** waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. **Paprika** waschen, Kerngehäuse entfernen und längs in dünne Streifen schneiden. **Zuckermais** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



6 Pfanne mit Küchenpapier auswischen, dann darin **Cashewkerne** ohne Fettzugabe rösten, bis sie duften. Danach herausnehmen, ein wenig abkühlen lassen und fein hacken. In einer kleinen Schüssel mit **Joghurt**, **Salz** und **Pfeffer** vermischen.

7 **Wraps** nach Packungsanleitung im Ofen aufbacken. Danach mit der **Karotten-Melissen-Mischung** bestreichen, mit allen Zutaten belegen und mit dem **Cashewkern-Joghurt** beträufeln. Dann vorsichtig aufrollen, den unteren Teil der **Wraps** in Alufolie oder Küchenpapier wickeln und genießen!