



Leichter kochen,
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

KW13
2016

Burrito Baby! Lecker gefüllte Tortillas nach mexikanischer Art

Tortillas sind erst dann so richtig lecker, wenn sie richtig gefüllt sind, zum Beispiel mit Gemüse, Reis, Bohnen, Avocado, Schmand und Käse. So viele Geschmacksnuancen muss man erst einmal genießen und verarbeiten, lass Dir also Zeit beim Essen. Guten Appetit!



40 min.



Stufe 2



Weizen-Tortillas



Kidneybohnen



Jasminreis



Zwiebel



Karotte



Knoblauch



Salatherz



Avocado



Kirschtomaten



Limette



Petersilie



Schmand



Gratin-Käse

| Zutaten in Deiner Box | 2 Personen | 4 Personen |
|-----------------------------|------------------|------------------|
| Zwiebel, Karotte | 1 | 2 |
| Knoblauch | 1/8 ⊕ | 1/4 ⊕ |
| Kidneybohnen | 1 Dose | 2 Dosen |
| Jasminreis | 100 g | 200 g |
| Salatherz, Avocado | 1 | 2 |
| Kirschtomaten-Mix | 100 g | 200 g |
| Limette | 1/2 ⊕ | 1 |
| Petersilie | 10 g | 10 g |
| Schmand 7) | 75 g ⊕ | 150 g |
| Weizen-Tortillas 1) | 2 ⊕ | 4 ⊕ |
| Gratin-Käse 7) | 100 g | 100 g |

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 7) Lactose

Nährwerte pro Person

Kalorien: 996 kcal
Kohlenhydrate: 99 g
Fett: 45 g, Eiweiß: 35 g
Ballaststoffe: 19 g

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

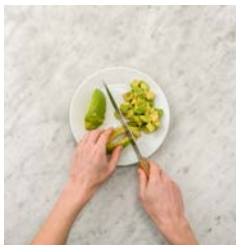
Olivener Öl, Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Sieb, großer Topf (mit Deckel), Zitronenreibe und -presse,
kleine Schüssel (2), Backblech



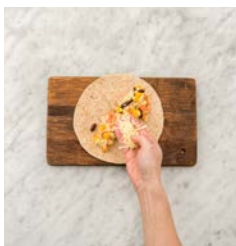
1 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. **Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen und klein schneiden. **Karotte** schälen und fein würfeln. **Kidneybohnen** in ein Sieb abgießen, gut mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



2 In einem großen Topf einen Schuss **Olivener Öl** erwärmen, **Zwiebel** und **Knoblauch** ca. 4 Min. glasig darin andünsten. **Karottenwürfel** zufügen und ca. 5 Min. mitbraten. **Jasminreis** unterrühren, mit ein wenig **Salz** und **Pfeffer** würzen und ca. 1 Min. mitbraten, dann mit 300 ml Wasser ablöschen. Einmal aufkochen lassen, Hitze herunterstufen, einen Deckel aufsetzen und ca. 15 Min. weiterköcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen, **Kidneybohnen** unterrühren, Deckel erneut aufsetzen und noch einmal 5 Min. ziehen lassen.



3 **Salatherz** waschen, Blätter lösen und etwas zerkleinern. **Avocado** schälen, halbieren, Kern entfernen und in Würfel schneiden. **Tomaten** waschen und halbieren. Schale der **Limette** fein abreiben und Saft in eine kleine Schüssel pressen. Blätter der **Petersilie** abzupfen und grob hacken.



4 In einer Schüssel **Avocado-** und **Tomatenhälften** mit **Petersilie**, **Limettensaft** und **-abrieb**, 1 TL **Olivener Öl** sowie etwas **Salz** und **Pfeffer** vermischen und bis zum Anrichten ziehen lassen. In einer zweiten Schüssel **Schmand** mit ein wenig **Salz** und **Pfeffer** verrühren.

5 **Weizen-Tortillas** ca. 5 Min. im Ofen aufbacken, danach herausnehmen und auf Teller legen. **Jasminreis** nach der Ziehzeit mit einer Gabel ein wenig auflockern und mittig auf den **Tortillas** verteilen. Diese dann mit **Gratin-Käse** bestreuen und mit etwas **Schmand** beträufeln. Dann noch **Salat** und **Avocado-Tomaten-Mischung** darauf verteilen.

6 **Tortillas** von der Seite her aufrollen und genießen!