

Hummus Avocado Wrap mit Spicy-Harissa-Karotten

Vegetarisch **Zeit sparen** Viel Gemüse 15 – 25 Minuten • 879 kcal • Tag 3 kochen

13



Libanesisches Fladenbrot



Hummus



Avocado



Joghurt



Zitrone, gewachst



Karotte



Gewürzmischung
„Hello Harissa“



Mayonnaise



Salatherz (Romana)



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Butter*, Öl*, Salz*, Pfeffer*, Honig*

Kochutensilien

1 großen Topf, 1 große Pfanne, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Libanesisches Fladenbrot 15)	240 g	360 g	480 g
Hummus 3)	140 g	210 g	280 g
Avocado KE PE MA CO TZ ZA MX CL IL ES	1	2	2
Joghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Zitrone, gewachst ES ZA AR	1	1	1
Karotte DE FR IT ES	2	3	4
Gewürzmischung „Hello Harissa“	4 g	6 g	8 g
Mayonnaise 8) 9)	34 ml	51 ml	68 ml
Salatherz (Romana) DE	1	1	2

**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. 550 g)
Brennwert	674 kJ/161 kcal	3679 kJ/879 kcal
Fett	8,23 g	44,93 g
– davon ges. Fettsäuren	1,84 g	10,07 g
Kohlenhydrate	17,75 g	96,91 g
– davon Zucker	3,41 g	18,61 g
Eiweiß	3,68 g	20,12 g
Salz	0,338 g	1,845 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: **3)** Sesamsamen **7)** Milch (einschließlich Laktose) **8)** Eier **9)** Senf **15)** Weizen

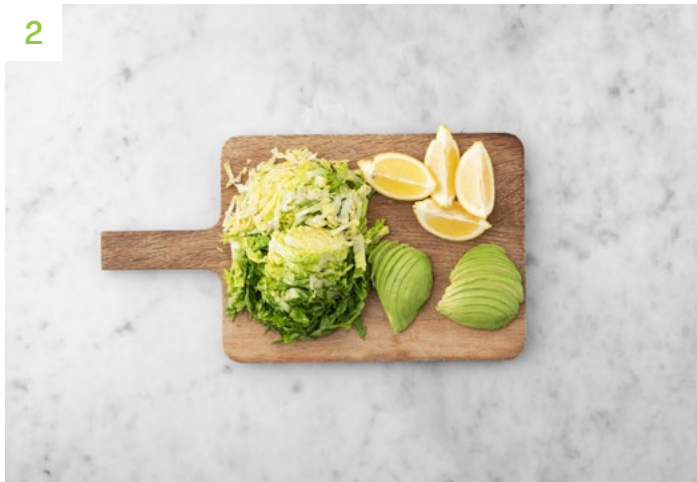
(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **KE:** Kenia **PE:** Peru **MA:** Marokko **CO:** Kolumbien **TZ:** Tansania **ZA:** Südafrika **MX:** Mexiko **CL:** Chile **IL:** Israel **ES:** Spanien **AR:** Argentinien **FR:** Frankreich **IT:** Italien

1



2



3



Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Reichlich heißes **Wasser** in einen großen Topf füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Währenddessen **Karotten** schälen, erst quer halbieren und dann längs vierteln.

Karotten in den großen Topf geben und 5 Min. garen, bis die **Karotten** weich sind. Danach durch ein Sieb abgießen.

In der Zwischenzeit

Zitrone vierteln.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt**, **Mayonnaise**, **Saft** von 1 [2 | 2] **Zitronenvierteln**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dip** verrühren.

Salatherz in 2 cm Streifen schneiden.

Avocado halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.

Anrichten

Karotten zusammen mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig***, „Hello Harissa“ in den großen Topf aus Schritt 1 geben und 2 Min. anbraten, bis die **Karotten** glasiert sind.

Währenddessen in einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Libanesisches Fladenbrot** für 1 – 2 Min. erhitzen. Aus der Pfanne nehmen.

Tipp: Wenn du eine Mikrowelle hast, kannst du die Tortillas auch für 1 Min. bei 600W erwärmen.

Hummus und **Avocado** gleichmäßig auf den **Fladenbroten** verteilen und mit **Salat**, **Karotten** und **Joghurdip** toppen.

Eine Seite der **Fladenbrot**e nach innen klappen. Nun die untere Seite nach oben über die **Füllung** klappen, fest aufrollen und genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

