

Flautas! Knusprige Tortillarollen mit Avocado-Tomaten-Salsa

Vegetarisch 40 – 50 Minuten • 888 kcal • Tag 5 kochen



Tortilla-Wraps (klein)



Avocado



Kidneybohnen



Paprika multicolor



geriebener Junger Gouda



Limette, gewachst



säure Sahne



Frühlingszwiebel



rote Chilischote



Tomate



Gemüsebrühe



Knoblauchzehe



Gewürzmischung
„Hello Fiesta“



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Wasser*, Zucker*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 großen Topf, 1 große Pfanne, 3 kleine Schüsseln, 1 Sieb und 1 Gemüseribe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Tortilla-Wraps (klein) 15	8	12	16
Avocado KE PE MA CO TZ ZA MX CL IL ES	1	2	2
Kidneybohnen	1	1,5**	2
Paprika multicolor NL BE ES	1	2	2
geriebener Junger Gouda 7	50 g	75 g	100 g
Limette, gewachst BR MX PE VN CO	1	1	2
saure Sahne 7	100 g	150 g**	200 g
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	1	1	2
rote Chilischote NL ES MA	1	1	2
Tomate NL ES BE PL MA	2	3	4
Gemüsebrühe 10	4 g	6 g	8 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	4 g	6 g	8 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

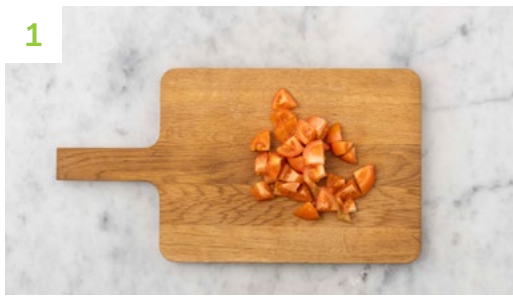
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 730 g)
Brennwert	507 kJ/121 kcal	3717 kJ/888 kcal
Fett	5,64 g	41,36 g
– davon ges. Fettsäuren	1,80 g	13,20 g
Kohlenhydrate	11,62 g	85,17 g
– davon Zucker	2,76 g	20,21 g
Eiweiß	4,04 g	29,62 g
Salz	0,568 g	4,160 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) **10** Sellerie **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 **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **BR:** Brasilien **VN:** Vietnam **EG:** Ägypten **PL:** Polen



Tomatensalsa zubereiten

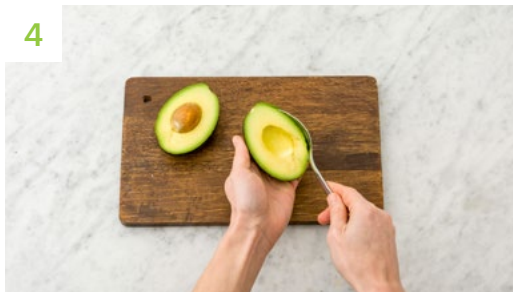
Limette heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben.

Limette halbieren und eine Hälfte in eine kleine Schüssel auspressen. Andere Hälfte in Spalten schneiden.

Chilischote entkernen und fein hacken (**Achtung: scharf!**).

Tomaten in 1 cm Würfel schneiden.

Tomaten und **Chili** (nach Geschmack) zum **Limettensaft** geben und mit 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker***, etwas **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren und marinieren.



Für den Dip

Avocado halbieren, entkernen und in 1 cm Würfel schneiden. **Avocadowürfel** in einer kleinen Schüssel mit **Salz***, **Pfeffer*** und etwas **Limettensaft** abschmecken.

In einer weiteren kleinen Schüssel restliche **saure Sahne** mit **Limettenschale** vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Chilischote

Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse. Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann.



Gemüse schneiden

Paprika halbieren, entkernen und in 1 cm Streifen schneiden.

Weißer und grüner Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Kidneybohnen durch ein Sieb abgießen und mit **Wasser** abspülen.

Knoblauch fein hacken.



Flautas rollen

Zuerst 4 **Tortilla-Wraps** mit der **Bohnenmischung** und etwas **geriebenem Käse** belegen und zusammenrollen. In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Flautas mit der Naht nach unten in die Pfanne legen und rundherum für 4 – 6 Min. knusprig anbraten.

Diesen Vorgang mit den restlichen **Wraps** wiederholen.



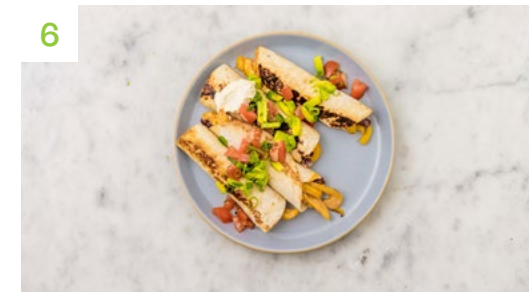
Füllung anbraten

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen.

Knoblauch, **Paprika** und weiße **Frühlingszwiebelringe** darin ca. 3 Min. anschwitzen.

Bohnen hinzugeben und 2 Min. anbraten. 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser***, **Gemüsebrühpulver** und „Hello Fiesta“ dazugeben und 6 – 8 Min. einköcheln lassen, bis die **Paprika** weich und die **Flüssigkeit** verkocht ist.

Zum Schluss 2 EL [3 EL | 4 EL] **saure Sahne** hinzugeben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Anrichten

Nach Wunsch **Saft** der **Tomatensalsa** abgießen.

Flautas auf Teller verteilen und mit grünen **Frühlingszwiebelringen** toppen.

Scharfe **Tomatensalsa**, **Avocadowürfel**, **saure Sahne** und **Limettenspalten** dazu anrichten 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>

