Flautas! Knusprige Tortillarollen

mit Avocado-Tomaten-Salsa

Vegetarisch Thermomix kocht • 888 kcal • Tag 5 kochen

8

Tortilla-Wraps (klein)

Avocado

Kidneybohnen

Paprika multicolor

geriebener Junger Gouda

Limette, gewachst

saure Sahne

Frühlingszwiebel

rote Chilischote

Tomate

Gemüsebrühe

Knoblauchzehe

Gewürzmischung „Hello Fiesta“

Natürlicher Geschmack
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

thermomix

30 [30 | 40] Min.

40 [40 | 45] Min.

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

Thermomix®, 4 kleine Schüsseln, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne

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

1

Zerkleinern

Chili halbieren **(Achtung: scharf!)**, entkernen und **Chilihälften** in ca. 2 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in 1 cm breite Streifen schneiden.

2

Dünsten

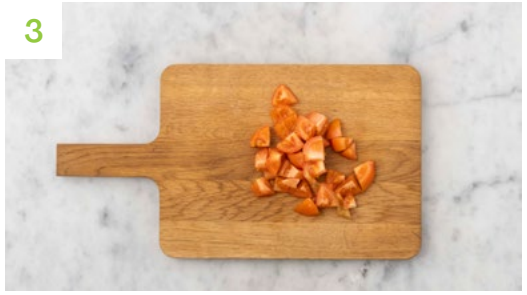
15 g [**15 g** | **20 g**] **Öl***, weiße **Frühlingszwiebelringe**, **Paprikastreifen**, **Gemüsebrühpulver** und „**Hello Fiesta**“ in den Mixtopf geben und **11 Min. [12 Min. | 13 Min.]/100 °C/ /Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Bohnen** durch den Gareinsatz abgießen und mit kaltem **Wasser** spülen.

Limette heiß abwaschen und **Limettenschale** abreiben.

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

3



Salsa & Dip zubereiten

Tomaten halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

Tomate 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, Kern entfernen, **Fruchtfleisch** mit einem Löffel herauslösen und fein würfeln. **Avocadowürfel** in einer kleinen Schüssel mit **Salz***, **Pfeffer*** und etwas **Limettensaft** abschmecken.

4

Füllung vollenden

2 EL [**3 EL** | **4 EL**] **saure Sahne** abfüllen und beiseitestellen. Restliche **saure Sahne** mit 1 TL [**1,5 TL** | **2 TL**] **Limettenschale** vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Nach der Dünstzeit **Bohnen** in den Mixtopf zugeben und **5 Min./100 °C/ /Stufe 1** erwärmen. Anschließend überschüssige **Flüssigkeit** vom **Bohnen-Paprika-Mix** durch den Gareinsatz abgießen und **Bohnen-Mix** in eine Schüssel umfüllen. 2 EL [**3 EL** | **4 EL**] **saure Sahne** in die Schüssel zugeben, unterrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

5

Flautas rollen & braten

Zuerst 4 **Tortilla-Wraps** mit der **Bohnenmischung** und etwas **geriebenem Käse** füllen und zusammenrollen.

1 EL [**1,5 EL** | **2 EL**] **Öl*** in einer großen Pfanne erhitzen und die **Flautas** mit der Naht nach unten in die Pfanne legen und dann rundherum für 4 – 6 Min. knusprig anbraten. Diesen Vorgang mit den restlichen **Wraps** wiederholen.

6

Anrichten

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

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

Flautas mit scharfer **Tomatensalsa**, **Avocadowürfel**, **saure Sahne** und **Limettenspalten** genießen.

Guten Appetit!

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.

Für mehr Essensfreu(n)de:

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