

Hummus-Avocado-Wrap mit spicy Harissa-Karotten

Vegetarisch **Zeit Sparen** 15 – 25 Minuten • 960 kcal • Tag 3 kochen



Weizentortillas



Hummus



Avocado



Naturjoghurt



Zitrone, gewachst



Gewürzmischung
„Hello Harissa“



Mayonnaise



Salatherz (Romana)



Karotte



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Butter*, Honig*, Pfeffer*, Öl*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|--|-------|-------|-------|
| Weizentortillas 15) | 245 g | 370 g | 490 g |
| Hummus 3) | 140 g | 210 g | 280 g |
| Avocado KE PE MA CO TZ ZA MX CL IL ES | 1 | 2 | 2 |
| Naturjoghurt 7) | 75 g | 100 g | 150 g |
| Zitrone, gewachst ZA AR | 1 | 1 | 1 |
| Gewürzmischung „Hello Harissa“ | 4 g | 6 g | 8 g |
| Mayonnaise 8) 9) | 25 g | 50 g | 50 g |
| Salatherz (Romana) DE | 120 g | 240 g | 240 g |
| Karotte DE | 2 | 3 | 4 |

**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. 540 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 750 kJ/179 kcal | 4017 kJ/960 kcal |
| Fett | 10,76 g | 57,6 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 2,91 g | 15,6 g |
| Kohlenhydrate | 16,96 g | 90,8 g |
| – davon Zucker | 6,87 g | 36,8 g |
| Eiweiß | 3,88 g | 20,8 g |
| Salz | 0,75 g | 4,02 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

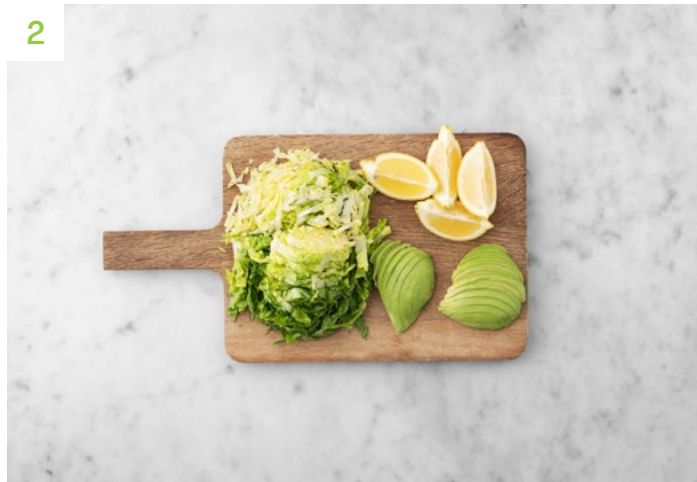
(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

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

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, quer halbieren und dann längs vierteln.

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

In der Zwischenzeit

Zitrone vierteln.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt**, **Mayonnaise**, **Saft** von 1 [2 | 2] **Zitronenviertel**, 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 **Wraps** 1 – 2 Min. erhitzen. Aus der Pfanne nehmen.

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

Hummus und **Avocado** gleichmäßig auf die **Wraps** verteilen und mit **Salat**, **Karotten** und **Joghurtdip** toppen.

Eine Seite der **Wraps** 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>

