

Flautas! Knusprige Tortillarollen mit Avocado-Tomaten-Salsa

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegetarisch **Klimaheld** Viel Gemüse 40 – 50 Minuten • 882 kcal • Tag 5 kochen



Tortilla-Wraps (klein)



Avocado



Kidneybohnen



gelbe Paprika



geriebener Junger Gouda



Limette, gewachst



saure 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

Öl*, Zucker*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Tortilla-Wraps (klein) 15	8	12	16
Avocado CL PE MX KE CO MA ES IL TZ ZA	1	2	2
Kidneybohnen	1	1,5**	2
gelbe Paprika NL ES	1	2	2
geriebener Junger Gouda 7)	50 g	75 g	100 g
Limette, gewachst CO MX BR VN PE	1	1	2
saure Sahne 7)	100 g	150 g**	200 g
Frühlingszwiebel DE EG MA IT	1	1	2
rote Chilischote MA ES	1	1	2
Tomate NL ES 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	504 kJ/120 kcal	3691 kJ/882 kcal
Fett	5,62 g	41,18 g
– davon ges. Fettsäuren	1,80 g	13,16 g
Kohlenhydrate	11,48 g	84,18 g
– davon Zucker	2,59 g	18,99 g
Eiweiß	4,03 g	29,53 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 **CL:** Chile **PE:** Peru **MX:** Mexiko **KE:** Kenia **CO:** Kolumbien **MA:** Marokko **ES:** Spanien **IL:** Israel **TZ:** Tansania **ZA:** Südafrika **NL:** Niederlande **BR:** Brasilien **VN:** Vietnam **EG:** Ägypten **IT:** Italien

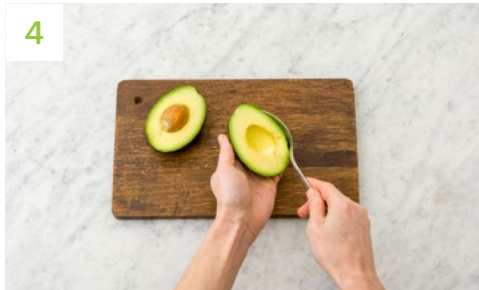


Tomatensalsa zubereiten

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>

