

Flautas! Knusprige Tortillarollen mit scharfer Tomatensalsa und Avocadotopping

Vegetarisch | Viel Gemüse | Thermomix kocht • 1010 kcal • Tag 5 kochen

17



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



Tortilla-Wraps



Käse-Mix



gelbe Paprika



Limette, gewachst



Schmand



Frühlingszwiebel



grüne Chilischote



Tomate



Kidneybohnen



Gemüsebrühe



Knoblauchzehe



Avocado



Gewürzmischung
„Hello Fiesta“

thermomix

⏱ 30 [30 | 40] Min.

🕒 40 [40 | 45] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Zucker*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Tortilla-Wraps 15)	8	12	16
Käse-Mix 7)	50 g	75 g	100 g
gelbe Paprika NL	1	2	2
Limette, gewachst VN	1	1	2
Schmand 7)	150 g	150 g	300 g
Frühlingszwiebel DE EG IT	1	1	2
grüne Chilischote NL MA	1	1	2
ES			
Tomate DE	2	3	4
Kidneybohnen	1	1,5**	2
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Avocado MX CL KE ZW CO MA ES IL PE DO	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	4 g	6 g	8 g
Öl*, Zucker*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**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. 750 g)
Brennwert	561 kJ/134 kcal	4226 kJ/1010 kcal
Fett	6,40 g	48,21 g
– davon ges. Fettsäuren	1,65 g	12,41 g
Kohlenhydrate	11,30 g	85,09 g
– davon Zucker	2,53 g	19,03 g
Eiweiß	4,49 g	33,78 g
Salz	0,533 g	4,015 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 **EG:** Ägypten **IT:** Italien **MX:** Mexiko **CL:** Chile **KE:** Kenia **ZW:** Simbabwe **CO:** Kolumbien **DO:** Dominikanische Republik **MA:** Marokko **IL:** Israel **ES:** Spanien **PE:** Peru **NL:** Niederlande **VN:** Vietnam



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.



Dünsten

15 g [15 g | 20 g] **Öl***, **weiße Frühlingszwiebelringe**, **Paprikastreifen**, **Gemüsebrühpulver** und **Gewürzmischung „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.



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.



Füllung vollenden

2 EL [3 EL | 4 EL] **Schmand** abfüllen und beiseitestellen. Restlichen **Schmand** 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] **Schmand** in die Schüssel zugeben, unterrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann.



Flautas rollen & braten

Zuerst 4 **Tortilla-Wraps** mit der **Bohnenmischung** und etwas **Käse-Mix** 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.



Anrichten

Nach Wunsch **Soft** der **Tomatensalsa** abgießen.

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

Flautas mit scharfer **Tomatensalsa**, **Avocadodip**, **Schmand** und **Limettenspalten** 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>

