

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.

Weißes und grünes 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.



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>



Chilischote

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