



# HELLO FAJITAS! ORIENTALISCHE WRAPS

mit knusprigem Blumenkohl und Sesamjoghurt



HELLO SESAM

Die Heimat von Sesam liegt in Afrika, wo man ihn bis heute „benne“ oder „ajonjoli“ nennt. Von dort gelangte er nach Asien und danach in die übrige Welt.



Eisbergsalat



Weizentortilla



rote Zwiebel



Joghurt



Blumenkohl



Petersilie



Knoblauchzehe



Gewürzmischung „Oriental“



Zitrone



Sesam

 20 [30] min.

 35 [45] min.

 Stufe 2

 Thermomix kocht

 Veggie

Kennst Du den Unterschied zwischen Burritos und Fajitas? Es ist die Servierweise! Burritos werden zusammengerollt zu Tisch gebracht. Fajitas offen, mit allen Zutaten daneben, sodass Du sie selbst befüllen kannst. Und mit unseren leckeren, leicht feurigen und **ballaststoffreichen** Beilagen kommt jede Menge Spaß und Abwechslung in Deine Tortillas. Perfekt zum Genießen und Mitnehmen!

thermomix

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **2 große Schüsseln**, **3 kleine Schüsseln**, **Backpapier**, ein **Backblech**, eine **Gemüsereibe** und eine **Zitronenpresse**.



## 1 FÜR DEN BLUMENKOHLE

**Blumenkohl** in grobe Röschen aufteilen und diese in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. **Knoblauch** abziehen, halbieren und ½ in dünne Scheiben schneiden. In einer großen Schüssel **Blumenkohlscheiben** (auch die kleinen **Brösel**) zusammen mit **Knoblauchscheiben**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl**, **Salz** und der **Gewürzmischung** gut vermischen. Marinierten **Blumenkohl** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und 15 – 18 Min. im Backofen knusprig backen.



## 4 SALAT ZUBEREITEN

**Petersilie** mit Stielen in ca. 2 cm lange Stücke schneiden, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. ½ des **Eisbergsalats** in grobe Stücke schneiden und zugeben. Eingelegte **Zwiebeln** aus dem **Sud** nehmen und in eine kleine Schüssel geben. **Zwiebelsud** in den Mixtopf zugeben und **5 Sek./Stufe 3,5** zerkleinern. Restlichen **Eisbergsalat** in Streifen schneiden und in eine große Schüssel geben. **Salat** aus dem Mixtopf zugeben und alles gut vermengen.



## 2 WÄHRENDDESSEN

20 g [40 g] **Zucker**, 50 g [100 g] **Essig**, 50 g [100 g] **Wasser** und 1 Prise [2 Prisen] **Salz** in den Mixtopf geben und **3 Min. [4 Min.]/100 °C/Stufe 1** aufkochen. In dieser Zeit **rote Zwiebel** abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. **Zwiebelstreifen** in den Mixtopf zugeben und **1 Min. [2 Min.]/95 °C/↻/Stufe 1** kochen. **Zwiebelstreifen** mit **Sud** in eine kleine Schüssel umfüllen und ziehen lassen. Mixtopf spülen und trocknen.



## 5 FÜR DIE BLUMENKOHLFÜLLUNG

Gebackenen **Blumenkohl** in eine zweite große Schüssel geben. **Tortillas** im noch warmen Backofen aufwärmen. ½ des **Joghurtdips** zum **Blumenkohl** geben und alles vermengen. Noch einmal nach Belieben mit **Salz** abschmecken. Restliche **Zitrone** in Spalten schneiden.



## 3 DIP ZUBEREITEN

Restlichen **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Sesam** zugeben und **3 Min./90 °C/Stufe 1** erwärmen. Währenddessen ½ der **Zitronenschale** abreiben, dann **Zitrone** halbieren und 1 [2] Hälfte auspressen. **Joghurt**, **Zitronenabrieb**, **Zitronensaft**, **Salz** und **Pfeffer** zugeben, **15 Sek./Stufe 3** vermengen und in eine kleine Schüssel geben. Mixtopf spülen und trocknen.



## 6 ANRICHTEN

**Tortillas** dünn mit **Joghurtdip** bestreichen. **Blumenkohlfüllung**, **Salat** und eingelegte **Zwiebelringe** darauf verteilen und nochmal etwas frischen **Zitronensaft** darüberträufeln. **Tortillas** zusammenklappen und genießen.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Blumenkohl ES	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2
Gewürzmischung „Oriental“ 15)	9 g	18 g
rote Zwiebel DE	1	2
Sesam 11) 15)	20 g	40 g
Eisbergsalat	1	2
Petersilie	10 g	20 g
Zitrone ES	1	2
Joghurt (10 % Fett) 7)	150 g	300 g
Weizentortilla 1)	4	8

Olivenöl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Essig\*, Zucker\*

- \* Gut, im Haus zu haben [4 Personen in Klammern].
- 👉 Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.
- ! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 750 g)
Brennwert	390 kJ/94 kcal	3048 kJ/728 kcal
Fett	4 g	29 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	9 g
Kohlenhydrate	11 g	86 g
– davon Zucker	3 g	19 g
Eiweiß	4 g	27 g
Ballaststoffe	2 g	13 g
Salz	1 g	3 g

### ALLERGENE

- 1) Weizen 7) Milch 11) Sesam
- 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

### URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

## GUTEN APPETIT!