



Hello Fajitas! Orientalische Wraps

mit Blumenkohl und Sesamjoghurt



HELLO SESAM

Sesam ist ein kulinarischer Alleskönner, den Du sowohl für herzhaft Hauptgerichte als auch für Süßes verwenden kannst.



Blumenkohl



Weizentortilla



Rahmjoghurt



Babysalatmix



rote Zwiebel



glatte Petersilie



Knoblauchzehe



Zitrone



Sesam



Gewürzmischung

35 [40] min.

40 [45] min.

Stufe 2

Thermomix kocht

Veggie

leichter Genuss

Kennst Du den Unterschied zwischen Burritos und Fajitas? Es ist die Servierweise! Burritos werden zusammengerollt zum Tisch gebracht. Fajitas offen, mit allen Zutaten daneben, sodass Du sie selbst befüllen kannst. Und mit unseren leckeren, leicht feurigen Beilagen kommt jede Menge Spaß und Abwechslung in Deine Tortillas. Wir sind schon neugierig, ob Du die eingelegten Zwiebelringe, den Blumenkohl oder den Sesamjoghurt am Liebsten hast.

thermomix

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Neben dem **Thermomix*** benötigst Du **Backpapier, 1 Backblech, 3 kleine Schüsseln, eine Gemüseribe, eine Saftpresse** und **2 große Schüsseln**.



1 BLUMENKOHL BACKEN

Blumenkohl in Röschen teilen. **Knoblauch** abziehen, halbieren, 1 [2] Hälfte in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. **Blumenkohlröschen**, 10 g [20 g] **Öl**, **Gewürzmischung** und **Salz** zugeben, **6 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. [Blumenkohl in 2 Portionen aufteilen und nacheinander **6 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern.] Im Backofen für 15 – 18 Min. knusprig backen. Mixtopf spülen.



4 SALAT MARINIEREN

Blätter der **Petersilie** abzupfen und mit **Babysalatmix** in eine große Schüssel geben. Eingelegte **Zwiebeln** aus dem Sud nehmen und in eine kleine Schüssel geben. 3 EL [6 EL] **Zwiebelsud** zum **Salat** geben und alles gut vermengen.

★ **TIPP:** Du kannst den Sud in einem Schraubglas im Kühlschrank aufheben und innerhalb der nächsten drei Tage als Basis für ein leckeres Salatdressing nutzen.



2 WÄHRENDEDESSEN

20 g [40 g] **Zucker**, 50 g [100 g] **Essig**, 50 g [100 g] **Wasser** und 1 [2] Prise **Salz** in den Mixtopf geben und **3 Min. [4 Min.]/100 °C/Stufe 1** aufkochen. In dieser Zeit **Zwiebel** abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. **Zwiebelstreifen** in den Mixtopf geben 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 KURZ VOR DEM GENUSS

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



3 DIP ZUBEREITEN

½ der **Zitronenschale** abreiben. **Zitrone** halbieren und eine [2] Hälfte auspressen. 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. **Joghurt**, **Zitronenabrieb**, **Zitronensaft**, **Salz** und **Pfeffer** zugeben, **15 Sek./Stufe 3** vermengen und in eine kleine Schüssel geben.



6 ANRICHTEN

Tortillas mittig mit ein wenig **Joghurdip** bestreichen. **Blumenkohl**, **Salat** und eingelegte **Zwiebeln** daraufverteilen. Mit den **Zitronenspalten** etwas frischen **Zitronensaft** darüberträufeln. **Tortillas** von beiden Seiten überlappend zusammenklappen und genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Blumenkohl DE	1 (klein)	1
Knoblauchzehe ES	1	2
Gewürzmischung „Oriental“ 15)	9 g	18 g
rote Zwiebel DE	1	2
Zitrone ES	1	2
Sesam 11) 15)	20 g	40 g
Rahmjoghurt (10 % Fett) 7)	150 g	300 g
Babysalatmix	50 g	100 g
glatte Petersilie	10 g	20 g
Weizentortilla 1)	4	8

Öl*, 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. 550 g)
Brennwert	514 kJ/123 kcal	2884 kJ/689 kcal
Fett	6 g	29 g
- davon ges. Fettsäuren	4 g	23 g
Kohlenhydrate	15 g	82 g
- davon Zucker	3 g	16 g
Eiweiß	4 g	22 g
Ballaststoffe	2 g	9 g
Salz	2 g	9 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).

#HelloFreshDE

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!