



# TACOS MIT VEGETARISCHEM CHILI, dazu gegrillte Paprika und frische Salsa



## ROTE ZWIEBEL

Mit ihrer roten, bis violetten Schale, der milden Schärfe und leichten Süße ist sie perfekt zum Backen im Backofen geeignet.



Champignons



Kidneybohnen



Gewürzmischung „HelloMexico“



rote Zwiebel



rote Paprika



Tomatenmark



Chilipolpa



Tomate (Roma)



Frühlingszwiebel



Weizentortillas (klein)



saure Sahne



Limette



BBQ-Soße

30 - 40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Veggie

Wasche **Obst** und **Gemüse** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 großen Topf**, **1 Gemüsereibe**, **1 Sieb** und **2 kleine Schüsseln**.



## 1 GEMÜSE VORBEREITEN

Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.

**Champignons** grob reiben.

**Bohnen** durch ein Sieb abgießen und unter kaltem Wasser so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

**Paprika** halbieren, Kerne und Strunk herauschneiden und **Paprikahälften** in 1 cm dicke Streifen schneiden.

**Zwiebel** halbieren, abziehen und in 1 cm dicke Spalten schneiden.



## 4 FÜR DIE SALSAS

**Limette** halbieren. Eine **Hälfte** in Spalten schneiden.

**Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden.

**Tomate** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** würfeln.

In einer kleinen Schüssel

**Frühlingszwiebelringe**, **Tomatenwürfel** und den gehackten **Chili** (**Achtung: scharf!**) vermengen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** und etwas **Limettensaft** abschmecken.



## 2 FÜR DAS OFENGEMÜSE

**Paprika-** und **Zwiebelstreifen** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Etwas Platz für die **Tortillas** lassen.

**Paprika-** und **Zwiebelstreifen** mit 1 EL [**1½ EL** | **2 EL**] **Öl\*** beträufeln, mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und anschließend im Ofen für 15 – 20 Min. backen, bis das **Gemüse** weich genug ist und an den Rändern anfängt zu bräunen.



## 5 REZEPT VOLLENDEN

**Tortillas** in der letzten Minuten mit in den Ofen geben und aufbacken.

**Saure Sahne** in einer kleinen Schüssel mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken. **★TIPP:** Du kannst auch den Saure-Sahne-Becher als Schüssel benutzen. Das spart Abwasch.



## 3 FÜR DAS CHILI

1 EL [**1½ EL** | **2 EL**] **Öl\*** in einem großen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen. Geriebene **Champignons** zusammen mit dem **1½ EL** [**2 EL** | **3 EL**] **Tomatenmark** und der **Gewürzmischung** in den Topf geben und für 1 Min. anschwitzen. Danach die **Bohnen** hinzugeben und mit dem **Chilipolpa** und der **BBQ-Soße** ablöschen. **Chili** gelegentlich umrühren und für 7 – 8 Min. kochen lassen, bis es angegedickt ist. Zum Ende der Kochzeit **Chili** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 ANRICHTEN

**Wraps** mit **Chili** füllen, **gegrilltes Gemüse** darauf verteilen. Zum Schluss zusammenrollen und mit **Limettenspalten** und **Sauerrahmdip** genießen. **★TIPP:** Du kannst auch, ganz wie beim Mexikaner, alles in die Mitte stellen und jeder/jede nimmt sich, was er/sie möchte.

**Guten Appetit!**

# 2-4 PERSONEN ZUTATEN

|                              | 2P             | 3P       | 4P      |
|------------------------------|----------------|----------|---------|
| Champignons                  | 100 g          | 150 g    | 200 g   |
| Kidneybohnen                 | 1              | 1½ ☉     | 2       |
| Gewürzmischung „HelloMexico“ | 4 g            | 6 g      | 8 g     |
| rote Zwiebel DE              | 1              | 1        | 2       |
| rote Paprika NL   ES         | 1              | 1        | 2       |
| Tomatenmark                  | 1½ EL ☉        | 2 EL     | 3 EL ☉  |
| Chilipolpa                   | 1              | 1½ ☉     | 2       |
| Tomate (Roma) NL   ES        | 1              | 2        | 2       |
| Frühlingszwiebel DE   ES     | 1              | 1        | 2       |
| Weizentortillas 1) 8)        | 8              | 12       | 16      |
| saure Sahne 5)               | 150 g          | 300 g    | 300 g   |
| Limette BR   MX              | 1              | 1        | 1       |
| BBQ-Soße 3) 4)               | 20 ml          | 40 ml    | 40 ml   |
| Öl* für Schritt 2 und 3      | je 1 EL        | je 1½ EL | je 2 EL |
| 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.

### DURCHSCHNITTICHE NÄHRWERTE PRO

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

|                         | 100 g          | PORTION (ca. 900 g) |
|-------------------------|----------------|---------------------|
| Brennwert               | 410 kJ/98 kcal | 3.697 kJ/884 kcal   |
| Fett                    | 3,17 g         | 28,64 g             |
| - davon ges. Fettsäuren | 0,85 g         | 7,67 g              |
| Kohlenhydrate           | 11,97 g        | 107,98 g            |
| - davon Zucker          | 3,84 g         | 34,64 g             |
| Eiweiß                  | 3,97 g         | 35,86 g             |
| Salz                    | 0,547 g        | 4,937 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

1) Glutenthaltiges Getreide 3) Sellerie 4) Senf 5) Milch 8) Sesamsamen

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

### URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien BR: Brasilien MX: Mexiko

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



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at