

Tortillas mit Bohnen-Mais-Füllung aus dem Ofen dazu Avocado und cremiger Limettendip

Vegetarisch **Wenig Vorbereitung** 25 – 35 Minuten • 3624 kJ/866 kcal • Tag 2 kochen

30



Weizentortillas



Kidneybohnen



Mais



grüne Chilischote



gemahlener Kumin



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Avocado



saure Sahne



Limette, gewacht



Tomatenpesto



Knoblauch & Zwiebel
gehackt in Rapsöl



Petersilie



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

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 kleine Schüssel, 1 Sieb und 1 Auflaufform

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Weizentortillas 15)	8	12	16
Kidneybohnen	1	1,5**	2
Mais	1	1	1
grüne Chilischote NL	1	1	1
gemahlener Kumin	0,5 g**	1 g**	1 g**
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	2 g	4 g
Avocado CL PE MX KE ZW CO MA ES IL DO	1	2	2
saure Sahne 7)	150 g	150 g	300 g
Limette, gewachst CO MX BR GT ES VE VN	1	1	1
Tomatenpesto 14)	25 g	50 g	50 g
Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl	35 g	35 g	70 g
Petersilie	10 g	10 g	10 g
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. 630 g)
Brennwert	579 kJ/138 kcal	3624 kJ/866 kcal
Fett	6,41 g	40,13 g
– davon ges. Fettsäuren	1,77 g	11,06 g
Kohlenhydrate	13,76 g	86,18 g
– davon Zucker	2,69 g	16,83 g
Eiweiß	4,89 g	30,62 g
Salz	0,582 g	3,647 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)

14) Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland **CL:** Chile **PE:** Peru **MX:** Mexiko

KE: Kenia **ZW:** Simbabwe **CO:** Kolumbien **DO:** Dominikanische

Republik **MA:** Marokko **IL:** Israel **ES:** Spanien **BR:** Brasilien

GT: Guatemala **ES:** Spanien **VE:** Venezuela **VN:** Vietnam



Kleine Vorbereitung

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

Petersilie grob hacken.

Chili halbieren, **Kerne** entfernen und **Chili** in feine Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).

Tip: Wenn Du es etwas schärfer magst, schneide den Chili mit Kernen einfach in feine Ringe.



Bohnen backen

Bohnen und **Mais** durch ein Sieb abgießen und mit **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

In einer Auflaufform **Bohnen**, **Mais**, **Zwiebeln** und gehackten **Knoblauch** in **Öl**, **0,5 g [0,75 g | 1 g] Kumin**, „Hello Paprika“ und **Tomatenpesto** miteinander vermengen.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und im Ofen für ca. 15 Min. backen.



Weiter geht's

Limette in 6 Spalten schneiden.

Avocado halbieren, Kern entfernen, **Fruchtfleisch** mit einem Löffel herauslösen und **Avocado** in Streifen schneiden.

Avocadostreifen mit etwas **Limettensaft** beträufeln und beiseitestellen.



Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **saure Sahne** und **Soft** einer **Limettenspalte** miteinander vermengen.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Tortillas aufbacken

Tortillas in den letzten 2 – 3 Min. mit in den Ofen geben und aufbacken.



Anrichten

Tortillas mit ein wenig **Dip** bestreichen und mit den gebackenen **Bohnen** füllen. Danach mit **Avocado** toppen und mit gehackter **Petersilie** garnieren. Nach Belieben mit **Chili** und restlichem **Dip** abschließen.

Mit restlichen **Limettenspalten** genießen.

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

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>

