

Tortillas mit Bohnen-Mais-Füllung aus dem Ofen

dazu Avocado und cremiger Limettendip

Wenig Vorbereitung | Vegetarisch | 25 – 35 Minuten • 3624 kJ/866 kcal • Tag 5 kochen

30



Weizentortillas



Kidneybohnen



Mais



rote Chilischote



gemahlener Kumin



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Avocado



saure Sahne



Limette, gewachst



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
rote Chilischote NL MA ES	1	1	1
gemahlener Kumin	0,5 g**	0,75 g**	1 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	2 g	4 g
Avocado MX CL KE ZW CO MA ES IL PE DO	1	2	2
saure Sahne 7)	150 g	150 g	300 g
Limette, gewachst VN BR CO MX	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	1,76 g	11,04 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: 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

BR: Brasilien



Kleine Vorbereitung

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

Blätter der **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.

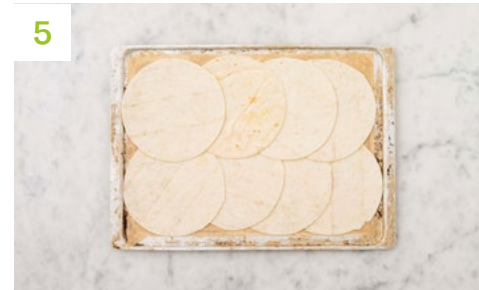
Avocado halbieren, Kern entfernen, **Fruchtfleisch** mit einem Löffel herauslösen und **Avocado** in Streifen schneiden.

Avocadostreifen mit etwas **Limettensaft** beträufeln und beiseite stellen.



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.

Guten Appetit!

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.