

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

Vegetarisch **Wenig Vorbereitung** 25 – 35 Minuten • 801 kcal • Tag 5 kochen



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 <b>15</b> )                                    | 8              | 12       | 16    |
| Kidneybohnen   | 1              | 1,5**    | 2     |
| Mais   | 1              | 1        | 1     |
| rote Chilischote <b>MA   ES</b>                                | 1              | 1        | 1     |
| gemahlener Kumin   | 0,5 g**        | 0,75 g** | 1 g** |
| Gewürzmischung „Hello Paprika“                                 | 2 g            | 2 g      | 4 g   |
| Avocado <b>CL   PE   MX   KE   CO   MA   ES   IL   TZ   ZA</b> | 1              | 2        | 2     |
| saure Sahne <b>7</b> )   | 100 g          | 200 g    | 300 g |
| Limette, gewachst <b>CO   MX   BR   VN   PE</b>                | 1              | 1        | 1     |
| Tomatenpesto <b>14</b> )                                       | 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. 570 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert               | 585 kJ/140 kcal | 3352 kJ/801 kcal    |
| Fett                    | 5,95 g          | 34,13 g             |
| – davon ges. Fettsäuren | 1,51 g          | 8,67 g              |
| Kohlenhydrate           | 14,72 g         | 84,37 g             |
| – davon Zucker          | 2,62 g          | 15,01 g             |
| Eiweiß                  | 5,14 g          | 29,49 g             |
| Salz                    | 0,632 g         | 3,622 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:** **CL:** Chile **PE:** Peru **MX:** Mexiko **KE:** Kenia

**CO:** Kolumbien **MA:** Marokko **ES:** Spanien **IL:** Israel **TZ:** Tansania

**ZA:** Südafrika **BR:** Brasilien **VN:** Vietnam **PE:** Peru



## 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 **Saft** 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.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

