

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

Vegetarisch **Wenig Vorbereitung** 25 – 35 Minuten • 802 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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten

Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

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 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 CL PE MX KE CO MA ES IL TZ ZA	1	2	2
saure Sahne 7)	100 g	150 g**	200 g
Limette, gewachst CO MX BR VN PE	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

**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	3356 kJ/802 kcal
Fett	5,95 g	34,13 g
– davon ges. Fettsäuren	1,49 g	8,52 g
Kohlenhydrate	14,72 g	84,37 g
– davon Zucker	2,62 g	15,01 g
Eiweiß	5,15 g	29,54 g
Salz	0,634 g	3,632 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 Sulfit **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



Kleine Vorbereitung

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

Blätter der **Petersilie** grob hacken.

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

Tipp: Wenn Du es etwas schärfer magst, schneide den Chili mitsamt den Kernen in feine Ringe.



Bohnen backen

Bohnen und **Mais** durch ein Sieb abgießen und mit **Wasser** abspülen.

In einer Auflaufform **Bohnen**, **Mais**, **Zwiebeln** und gehackten **Knoblauch** in **Öl**, **Tomatenpesto**, „**Hello Paprika**“ und ein Viertel [ein Drittel | die Hälfte] vom **Kumin** miteinander vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und im Ofen für ca. 15 Min. backen.



Weiter geht's

Limette in 6 Spalten schneiden.

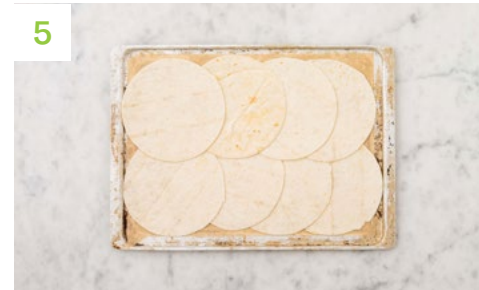
Avocado halbieren, entkernen und das **Fruchtfleisch** in Streifen schneiden.

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



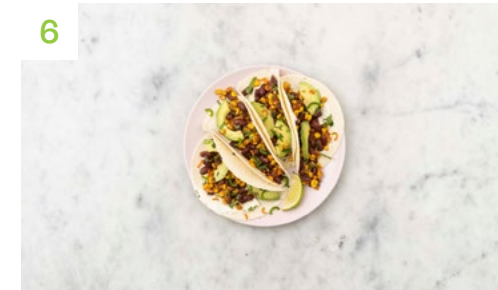
Für den Dip

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 gebackene **Bohnen** darauf verteilen. 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 Essensfreunde:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

