



WRAPS MIT BBQ-BOHNENMUS,

dazu Paprika-Tomaten-Salsa und erfrischender Blattsalat



HELLO AVOCADO

Die grüne Frucht besitzt zwar recht viel Fett, aber diesmal ist es gesund. Denn es handelt sich hierbei um einfach ungesättigte Fettsäuren. Dazu gesellen sich viele gesunde Nährstoffe wie Vitamin C und Magnesium.



Weizen-Tortillas



schwarze Bohnen



Frühlingszwiebel



Spitzpaprika



Tomate



grüne Chili



Avocado



Salatmischung



Limette



Tortillagewürz

30 Minuten Stufe 2

Neuentdeckung Veggie

Fiesta mexicana! Diese fruchtig-feurigen Veggie-Wraps lassen Dein Herz höherschlagen. Das kräftige Bohnenmus harmoniert perfekt mit der Süße der Tomate. Und von Avocado können wir sowieso nicht genug bekommen. Lass Dir dieses **vegane, scharfe** und **ballaststoffreiche** Gericht schmecken.

Wasche das **Gemüse** ab. Zum Kochen benötigst Du außerdem ein **Sieb**, **1 große Pfanne**, **1 große Schüssel** und **Küchenpapier**.



1 GEMÜSE VORBEREITEN

Den grünen und weißen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden. Kerngehäuse der **Spitzpaprika** entfernen, dann **Spitzpaprika** in feine Streifen schneiden. **Chili** in Ringe schneiden. **Tomate** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** würfeln. **Schwarze Bohnen** in ein Sieb abgießen, mit kaltem **Wasser** abspülen und anschließend abtropfen lassen.



4 AVOCADO SCHNEIDEN

Avocado halbieren, Stein entfernen, **Fruchtfleisch** herauslösen, in Streifen schneiden und mit **Limettensaft** beträufeln.



2 PAPRIKA-TOMATEN-SALSA

In einer großen Pfanne $\frac{1}{2}$ EL [1 EL] **Öl** bei niedriger bis mittlerer Stufe erhitzen. **Weißer Frühlingszwiebelringe** darin ca. 1 Min. anbraten, bis sie weich sind. **Paprika-** und **Tomatenwürfel** zugeben und weitere 3 – 4 Min. mitbraten, dann mit **Salz** und **Pfeffer** würzen, **grüne Frühlingszwiebelringe** unterheben und alles aus der Pfanne nehmen.



5 FÜR DAS BOHNENMUS

In einem kleinen Topf $\frac{1}{2}$ EL [1 EL] **Öl** erhitzen, **Chiliringe** (**Vorsicht: scharf!**) darin ca. 1 Min. anbraten. **Schwarze Bohnen** und **Gewürzmischung** zugeben und 2 – 3 Min. mitbraten. **Bohnen** mit einer Gabel zu einem Mus zerstampfen und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.

★ **TIPP:** Wenn Du das Mus etwas cremiger haben möchtest, gib einen Schluck Wasser hinzu.



3 IN DER ZWISCHENZEIT

Limette halbieren, 1 [2] Hälfte in eine große Schüssel auspressen, die andere Hälfte in Spalten schneiden. **Limettensaft** mit $\frac{1}{2}$ EL [1 EL] **Olivenöl**, **Salz**, **Pfeffer** und einer Prise **Zucker** zu einem **Dressing** vermischen. **Salatmischung** darin marinieren.



6 ANRICHTEN

Pfanne mit **Küchenpapier** auswischen, **Tortillas** ohne Zugabe von Fett darin ca. 1 Min. erwärmen. **Tortillas** mit dem **Bohnenmus** bestreichen, **Avocadostreifen** und **Paprika-Tomaten-Salsa** daraufgeben. **Tortillas** aufrollen und mit **Salat** und **Limettenspalten** genießen.

GUTEN APPETIT!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Frühlingszwiebel DE	1	2
rote Spitzpaprika NL	1	2
grüne Chili NL	1	2
Tomate NL	1	2
schwarze Bohnen	1 Dose	2 Dosen
Limette BR	1	2
Salatmischung Oriental	75 g	150 g
Avocado MX	1	2
Tortillagewürz 15)	2 g	4 g
Weizen-Tortillas 1)	4	8

(Oliven-)Öl*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 650 g)
Brennwert	531 kJ/127 kcal	3518 kJ/837 kcal
Fett	5 g	32 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	6 g
Kohlenhydrate	16 g	106 g
- davon Zucker	3 g	19 g
Eiweiß	4 g	25 g
Ballaststoffe	4 g	22 g
Salz	1 g	4 g

ALLERGENE

1) Weizen 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGSLÄNDER

BR: Brasilien, DE: Deutschland, MX: Mexiko,

NL: Niederlande

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

   #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de

AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at