

PAPRIKA
ZUCCHINI
KURKUMIN
CURRY
AVOCADO
PAPRIKA
HelloFRESH



Leichter kochen,
besser essen!



8
KW02
2017

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | #hellofreshat

Veggie-Wraps mit BBQ-Bohnenmus, dazu Paprika-Tomaten-Salsa und erfrischender Blattsalat

Bei den kühlen Temperaturen draußen träumen wir uns gerne mal ins warme und temperamentvolle Mexiko. Um Dir ein bisschen vom mexikanischen Feuer auf den Teller zu zaubern, haben wir diesen unglaublich leckeren Wrap mit aromatischem Bohnenmus kreiert. Lass es Dir schmecken!



30 min.



Stufe 2

schnell, kalorienarm, scharf, vegan, ballaststoffreich



Weizen-Tortillas



schwarze Bohnen



rote Spitzpaprika



Tomate



Salatmischung



Avocado



Frühlingszwiebel



Limette



grüne Chili



Gewürzmischung

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen	Nährwerte	pro Portion (ca. 500 g)	pro 100 g
Frühlingszwiebel [Ursprungsl. ITA]	1	2	Brennwert (kJ/kcal)	2632/626	477/114
rote Spitzpaprika [Ursprungsl. ESP]	1	2	Fett (g)	26	5
grüne Chili [Ursprungsl. ESP]	1	2	- davon ges. Fettsäuren (g)	5	1
Tomate [Ursprungsl. ESP]	1	2	Kohlenhydrate (g)	69	13
Avocado [Ursprungsl. ESP]	1	2	- davon Zucker (g)	12	2
schwarze Bohnen	1 Dose	2 Dosen	Eiweiß (g)	20	4
Limette [Ursprungsl. MEX]	1	2	Ballaststoffe (g)	18	4
Salatmischung "Oriental"	75 g	150 g	Salz (g)	3	0
Gewürzmischung „BBQ“ 15)	1 g	2 g	Allergene: 1) Gluten		
Weizen-Tortillas 1)	2	4	15) kann Spuren von Allergenen enthalten		

Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern]

(Oliven-)Öl, Salz, Pfeffer, Zucker

Was zum Kochen gebraucht wird

Sieb, große Pfanne, große Schüssel, kleiner Topf, Küchenpapier

Verwende die restliche Menge anderweitig.



Vorbereitung: Obst und Gemüse waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen.

1 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.



2 In einer großen Pfanne 1 TL [1 EL] **Öl** bei niedriger bis mittlerer Temperatur erhitzen. Weiße **Frühlingszwiebelringe** darin ca. 1 Min. braten, 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.

3 In der Zwischenzeit: **Limette** halbieren, eine Hälfte in eine große Schüssel auspressen, die andere Hälfte in Spalten schneiden. **Limettensaft** mit 1 TL [1 EL] **Olivenöl, Salz, Pfeffer** und einer Prise **Zucker** zu einem **Dressing** vermischen. **Salatmischung** darin marinieren. **Avocado** halbieren, Stein entfernen, **Fruchtfleisch** herauslöffeln, in Streifen schneiden und mit **Limettensaft** beträufeln.



4 In einem kleinen Topf 1 TL [1 EL] **Öl** erhitzen, **Chiliringe** (**Vorsicht: scharf!**) darin ca. 1 Min. anbraten. **Bohnen** und **Gewürzmischung** zugeben und 2 – 3 Min. mitbraten. **Bohnen** mit einer Gabel zu einem **Mus** zerstampfen und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Wenn Du das **Mus** etwas cremiger haben möchtest, gib einen Schluck Wasser hinzu.



5 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.