Wrap mit spicy Blumenkohl-Bites & Guacamole

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

22

Vegetarisch | Klimaheld | unter 650 Kalorien | Thermomix hilft • 545 kcal • Tag 3 kochen

Blumenkohl

Weizentortillas

Mayonnaise

Gewürzmischung „Hello Paprika“

Sriracha Sauce

Avocado

Salatherz (Romana)

Kirschtomaten

Gurke

Knoblauchzehe

Buttermilch-Zitronen-Dressing

Kürbiskerne

Natürlicher Geschmack
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

thermomix

20 [20 | 30] Min.

40 [40 | 45] Min.

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten

Salz*, Pfeffer*, Essig*, Wasser*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Blumenkohl **FR**	1	1	1
Weizentortillas **1)**	2	3**	4
Mayonnaise **8) 9)**	17 ml	34 ml	34 ml
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Sriracha Sauce	8 ml	16 ml	16 ml
Avocado **CL** | **PE** | **MX** | **KE** | **CO** | **MA** | **ES** | **IL** | **TZ** | **ZA**	1	1	2
Salatherz (Romana) **DE**	1	2	2
Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
Gurke **NL** | **BE** | **GR** | **ES**	1	1	2
Knoblauchzehe **ES**	1	1	2
Buttermilch-Zitronen-Dressing **7) 8) 9)**	50 ml	100 ml	100 ml
Kürbiskerne	10 g	20 g	20 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. 690 g)
Brennwert	330 kJ/79 kcal	2282 kJ/545 kcal
Fett	4,19 g	28,92 g
– davon ges. Fettsäuren	0,79 g	5,47 g
Kohlenhydrate	7,58 g	52,31 g
– davon Zucker	2,62 g	18,12 g
Eiweiß	2,42 g	16,69 g
Salz	0,364 g	2,512 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.

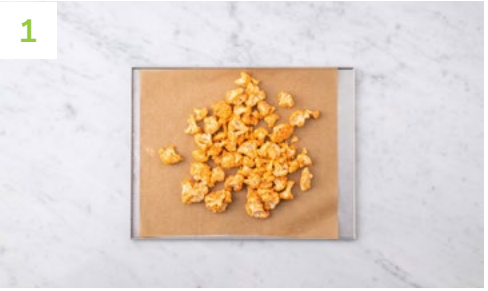
Allergene: 7) Milch (einschließlich Laktose) **8)** Eier **9)** Senf **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland **CL:** Chile **PE:** Peru **MX:** Mexiko **KE:** Kenia **CO:** Kolumbien **MA:** Marokko **ES:** Spanien **IL:** Israel **TZ:** Tansania **ZA:** Südafrika **FR:** Frankreich **BE:** Belgien **GR:** Griechenland

2023-W01

1



Blumenkohl rösten

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

Blumenkohl in mundgerechte **Röschen** aufteilen.

In einer großen Schüssel **Mayonnaise**, **Sriracha** (Achtung: Scharf!), **Gewürzmischung** „**Hello Paprika**“, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren. **Blumenkohlröschen** hinzugeben und gut vermengen, bis alle **Röschen** mit der **Mayo-Mischung** bedeckt sind. **Blumenkohlröschen** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und 25 - 30 Min. im Ofen goldbraun backen.

Währenddessen fortfahren.

2

Für die Avocado-Creme

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Avocado halbieren, Kern entfernen und **Fruchtfleisch** mithilfe eines Löffels in den Mixtopf geben. 20 g [**30 g** | **40 g**] **Wasser*** zugeben, mit 1 TL [**1,5 TL** | **2 TL**] **Essig***, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und **6 Sek./Stufe 5** pürieren.

Mit dem Spatel nach unten schieben und nochmal **5 Sek./Stufe 5** pürieren.

3

Gemüse vorbereiten

Salatherz halbieren, Strunk entfernen und in 1 cm breite Steifen schneiden.

Enden der **Gurke** entfernen, **Gurke** längs halbieren und das Kerngehäuse mithilfe eines Löffels herausschaben. **Gurkenhälften** in 0,5 cm breite Halbmonde schneiden.

Kirschtomaten halbieren.

Alles in eine große Schüssel geben. **Buttermilch-Zitronen-Dressing** zum **Salat** in die große Schüssel zugeben und alles gut vermischen.

4

In den Ofen

In den letzten 5 Min. der Backzeit **Kürbiskerne** mit auf das Backblech geben.

Tortillas in den letzten 1 - 2 Min. mit im Ofen erwärmen.

5

Wrap füllen

Tortillas auf Teller legen. **Avocadocreme** darauf verteilen, dabei mindestens 2 cm am Rand frei lassen.

Etwas von dem marinierten **Salat**, gerösteten **Blumenkohl** und **Kürbiskerne** auf dem unteren Drittel verteilen, dann die Seiten der **Tortillas** links und rechts nach innen klappen. Nun die untere Seite nach oben über die **Füllung** klappen und fest aufrollen.

6

Anrichten

Restlichen marinierten **Salat** neben den **Wraps** anrichten und genießen.

Guten Appetit!

Sriracha Sauce

Sriracha ist eine 'hot sauce', eine scharfe Soße aus Essig, Knoblauch, Zucker, aber vor allem aus Chilischoten. Eine Zutat, an die Du Dich herantasten solltest, wenn Du Schärfe nicht gewohnt bist.

Für mehr Essensfreu(n)de:
Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
http://www.hellofresh.de/freunde