

Flautas! Knusprige Tortillarollen mit scharfer Tomatensalsa und Avocadotopping

Vegetarisch Viel Gemüse 40 – 50 Minuten • 4226 kJ/1010 kcal • Tag 5 kochen



Tortilla-Wraps



Käse-Mix



gelbe Paprika



Limette, gewachst



Schmand



Frühlingszwiebel



grüne Chilischote



Tomate



Kidneybohnen



Gemüsebrühe



Knoblauchzehe



Avocado



Gewürzmischung
„Hello Fiesta“



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Öl*, Wasser*, Zucker*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 großen Topf, 1 große Pfanne, 3 kleine Schüsseln, 1 Sieb, 1 Messbecher und 1 Gemüsereibe

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|--|-----------------|-------|-------|
| Tortilla-Wraps 15) | 8 | 12 | 16 |
| Käse-Mix 7) | 50 g | 75 g | 100 g |
| gelbe Paprika NL | 1 | 2 | 2 |
| Limette, gewachst VN | 1 | 1 | 2 |
| Schmand 7) | 150 g | 150 g | 300 g |
| Frühlingszwiebel DE EG IT | 1 | 1 | 2 |
| grüne Chilischote NL MA | 1 | 1 | 2 |
| ES | | | |
| Tomate DE | 2 | 3 | 4 |
| Kidneybohnen | 1 | 1,5** | 2 |
| Gemüsebrühe 10) | 4 g | 6 g | 8 g |
| Knoblauchzehe ES | 1 | 1 | 2 |
| Avocado MX CL KE ZW CO MA ES IL PE DO | 1 | 1 | 2 |
| Gewürzmischung „Hello Fiesta“ | 4 g | 6 g | 8 g |
| Öl*, Wasser*, Zucker* | Angaben im Text | | |
| 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. 750 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 561 kJ/134 kcal | 4226 kJ/1010 kcal |
| Fett | 6,40 g | 48,21 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 1,65 g | 12,41 g |
| Kohlenhydrate | 11,30 g | 85,09 g |
| – davon Zucker | 2,53 g | 19,03 g |
| Eiweiß | 4,49 g | 33,78 g |
| Salz | 0,533 g | 4,015 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) **10)** Sellerie **15)** Weizen (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **EG:** Ägypten **IT:** Italien **MX:** Mexiko **CL:** Chile **KE:** Kenia **ZW:** Simbabwe **CO:** Kolumbien **DO:** Dominikanische Republik **MA:** Marokko **IL:** Israel **ES:** Spanien **PE:** Peru **NL:** Niederlande **VN:** Vietnam



Tomatensalsa zubereiten

Limette heiß abwaschen und **Limettenschale** abreiben. **Limette** halbieren und eine Hälfte in eine kleine Schüssel auspressen. Andere Hälfte in kleine Spalten schneiden.

Chili halbieren, entkernen und **Chilihälften** fein hacken (**Achtung: scharf!**).

Tomaten halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

Tomate und **Chili** (nach Geschmack) zum **Limettensaft** geben und mit 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker***, etwas **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren und marinieren.



Für den Dip

Avocado halbieren, entkernen, **Fruchtfleisch** mit einem Löffel herauslösen und fein würfeln.

Avocadowürfel in einer kleinen Schüssel mit **Salz***, **Pfeffer*** und etwas **Limettensaft** abschmecken.

In einer weiteren kleinen Schüssel restlichen **Schmand** mit 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Limettenschale** vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Chilischote

Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse. Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann.



Gemüse schneiden

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in 1 cm breite Streifen schneiden.

Weißer und grüner Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Bohnen in ein Sieb geben und unter fließendem **Wasser** abspülen, bis es klar durchläuft.

Knoblauch abziehen und fein hacken.



Flautas rollen

Zuerst 4 **Tortilla-Wraps** mit der **Bohnenmischung** und etwas **Käse-Mix** füllen und zusammenrollen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, die **Flautas** mit der Naht nach unten in die Pfanne legen und dann rundherum für 4 – 6 Min. knusprig anbraten. Diesen Vorgang mit den restlichen **Wraps** wiederholen.



Füllung anbraten

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen und **Knoblauch**, **Paprika** und weiße **Frühlingszwiebelringe** darin für ca. 3 Min. anschwitzen.

Bohnen hinzugeben und 2 Min. anbraten.

50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser***, **Gemüsebrühpulver** und **Gewürzmischung „Hello Fiesta“** dazugeben und ca. 6 – 8 Min. einköcheln lassen, bis die **Paprika** weich und die Flüssigkeit verkocht ist.

Am Ende der Garzeit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Schmand** hinzugeben und nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Anrichten

Nach Wunsch **Saft** der **Tomatensalsa** abgießen.

Flautas und auf Teller verteilen und mit grünen **Frühlingszwiebelringen** toppen.

Flautas mit scharfer **Tomatensalsa**, **Avocadodip**, **Schmand** und **Limettenspalten** genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreunde:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

