

# Flautas! Knusprige Tortillarollen mit Avocado-Tomaten-Salsa

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

17

Vegetarisch Klimaheld Viel Gemüse Thermomix kocht • 882 kcal • Tag 5 kochen



Tortilla-Wraps (klein)



Avocado



Kidneybohnen



gelbe Paprika



geriebener Junger Gouda



Limette, gewachst



saure Sahne



Frühlingszwiebel



rote Chilischote



Tomate



Gemüsebrühe



Knoblauchzehe



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



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



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten

Öl\*, Wasser\*, Zucker\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 4 kleine Schüsseln, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Tortilla-Wraps (klein 15)	8	12	16
Avocado <b>CL</b>   <b>PE</b>   <b>MX</b>   <b>KE</b>   <b>CO</b>   <b>MA</b>   <b>ES</b>   <b>IL</b>   <b>TZ</b>   <b>ZA</b>	1	2	2
Kidneybohnen	1	1,5**	2
gelbe Paprika <b>NL</b>   <b>ES</b>	1	2	2
geriebener Junger Gouda 7)	50 g	75 g	100 g
Limette, gewachst <b>CO</b>   <b>MX</b>   <b>BR</b>   <b>VN</b>   <b>PE</b>	1	1	2
saure Sahne 7)	100 g	150 g**	200 g
Frühlingszwiebel <b>DE</b>   <b>EG</b>   <b>MA</b>   <b>IT</b>	1	1	2
rote Chilischote <b>MA</b>   <b>ES</b>	1	1	2
Tomate <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>MA</b>	2	3	4
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	4 g	6 g	8 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. 730 g)
Brennwert	504 kJ/120 kcal	3691 kJ/882 kcal
Fett	5,62 g	41,18 g
– davon ges. Fettsäuren	1,80 g	13,16 g
Kohlenhydrate	11,48 g	84,18 g
– davon Zucker	2,59 g	18,99 g
Eiweiß	4,03 g	29,53 g
Salz	0,568 g	4,160 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 **CL:** Chile **PE:** Peru **MX:** Mexiko **KE:** Kenia **CO:** Kolumbien **MA:** Marokko **ES:** Spanien **IL:** Israel **TZ:** Tansania **ZA:** Südafrika **NL:** Niederlande **BR:** Brasilien **VN:** Vietnam **EG:** Ägypten **IT:** Italien



## Zerkleinern

**Chili** halbieren (**Achtung: scharf!**), entkernen und **Chilihälften** in ca. 2 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

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

Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

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



## Füllung vollenden

2 EL [3 EL | 4 EL] **saure Sahne** abfüllen und beiseitestellen. Restliche **saure Sahne** mit 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Limettenschale** vermengen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken. Nach der Dünstzeit **Bohnen** in den Mixtopf zugeben und **5 Min./100 °C/☞/Stufe 1** erwärmen. Anschließend überschüssige Flüssigkeit vom **Bohnen-Paprika-Mix** durch den Gareinsatz abgießen und **Bohnen-Mix** in eine Schüssel umfüllen. 2 EL [3 EL | 4 EL] **saure Sahne** in die Schüssel zugeben, unterrühren 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.

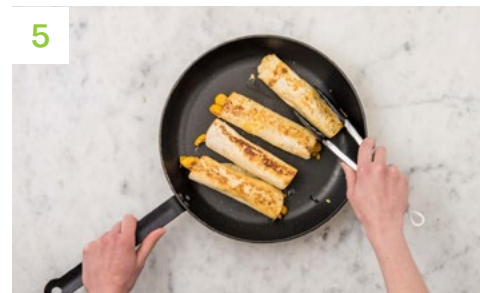


## Dünsten

15 g [15 g | 20 g] **Öl\***, weiße **Frühlingszwiebelringe**, **Paprikastreifen**, **Gemüsebrühpulver** und **Gewürzmischung „Hello Fiesta“** in den Mixtopf geben und **11 Min. [12 Min. | 13 Min.]/100 °C/☞/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Bohnen** durch den Gareinsatz abgießen und mit kaltem **Wasser** spülen.

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



## Flautas rollen & braten

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

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** in einer großen Pfanne erhitzen und 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.

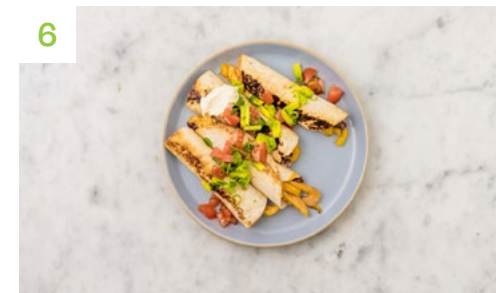


## Salsa & Dip zubereiten

**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, Kern entfernen, **Fruchtfleisch** mit einem Löffel herauslösen und fein würfeln. **Avocadowürfel** in einer kleinen Schüssel mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und etwas **Limettensaft** abschmecken.



## Anrichten

Nach Wunsch **Soft** der **Tomatensalsa** abgießen.

**Flautas** mit grünen **Frühlingszwiebelringen** toppen und auf Teller verteilen. **Flautas** mit scharfer **Tomatensalsa**, **Avocadowürfeln**, **saure Sahne** 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>

