

# Tortillas mit Bohnen-Mais-Füllung aus dem Ofen

dazu Avocado und cremiger Limettendip

Vegetarisch **Wenig Vorbereitung** 25 – 35 Minuten • 3624 kJ/866 kcal • Tag 2 kochen

30



Weizentortillas



Kidneybohnen



Mais



grüne Chilischote



gemahlener Kumin



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Avocado



saure Sahne



Limette, gewacht



Tomatenpesto



Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl



Petersilie



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

Gut im Haus zu haben

Salz\*, Pfeffer\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

1 kleine Schüssel, 1 Sieb und 1 Auflaufform

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Weizentortillas <b>15)</b>	8	12	16
Kidneybohnen	1	1,5**	2
Mais	1	1	1
grüne Chilischote <b>NL</b>	1	1	1
gemahlener Kumin	0,5 g**	1 g**	1 g**
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	2 g	4 g
Avocado <b>CL   PE   MX   KE   ZW   CO   MA   ES   IL   DO</b>	1	2	2
saure Sahne <b>7)</b>	150 g	150 g	300 g
Limette, gewachst <b>CO   MX   BR   GT   ES   VE   VN</b>	1	1	1
Tomatenpesto <b>14)</b>	25 g	50 g	50 g
Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl	35 g	35 g	70 g
Petersilie	10 g	10 g	10 g
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. 630 g)
Brennwert	579 kJ/138 kcal	3624 kJ/866 kcal
Fett	6,41 g	40,13 g
– davon ges. Fettsäuren	1,77 g	11,06 g
Kohlenhydrate	13,76 g	86,18 g
– davon Zucker	2,69 g	16,83 g
Eiweiß	4,89 g	30,62 g
Salz	0,582 g	3,647 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)

**14)** Schwefeldioxide und Sulfite **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 **ZW:** Simbabwe **CO:** Kolumbien **DO:** Dominikanische

Republik **MA:** Marokko **IL:** Israel **ES:** Spanien **BR:** Brasilien

**GT:** Guatemala **ES:** Spanien **VE:** Venezuela **VN:** Vietnam



## Kleine Vorbereitung

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

**Petersilie** grob hacken.

**Chili** halbieren, **Kerne** entfernen und **Chili** in feine Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).

**Tip:** Wenn Du es etwas schärfer magst, schneide den Chili mit Kernen einfach in feine Ringe.



## Bohnen backen

**Bohnen** und **Mais** durch ein Sieb abgießen und mit **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

In einer Auflaufform **Bohnen**, **Mais**, **Zwiebeln** und gehackten **Knoblauch** in **Öl**, **0,5 g [0,75 g | 1 g] Kumin**, „Hello Paprika“ und **Tomatenpesto** miteinander vermengen.

Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und im Ofen für ca. 15 Min. backen.



## Weiter geht's

**Limette** in 6 Spalten schneiden.

**Avocado** halbieren, Kern entfernen, **Fruchtfleisch** mit einem Löffel herauslösen und **Avocado** in Streifen schneiden.

**Avocadostreifen** mit etwas **Limettensaft** beträufeln und beiseitestellen.



## Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **saure Sahne** und **Soft** einer **Limettenspalte** miteinander vermengen.

Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Tortillas aufbacken

**Tortillas** in den letzten 2 – 3 Min. mit in den Ofen geben und aufbacken.



## Anrichten

**Tortillas** mit ein wenig **Dip** bestreichen und mit den gebackenen **Bohnen** füllen. Danach mit **Avocado** toppen und mit gehackter **Petersilie** garnieren. Nach Belieben mit **Chili** und restlichem **Dip** abschließen.

Mit restlichen **Limettenspalten** genießen.

## Chilischote

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

## Guten Appetit!

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

