

# Flautas! Knusprige Tortillarollen mit Avocado-Tomaten-Salsa

Vegetarisch 40 – 50 Minuten • 910 kcal • Tag 5 kochen



Weizentortillas



Avocado



Kidneybohnen



Peperoni multicolor



Reibkäse



Limette



Crème fraîche Light



Frühlingszwiebel



rote Peperoncini



Tomaten



Knoblauchzehe



Gewürzmischung „Hello Fiesta“





# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Wasser\*, Zucker\*, Gemüsebouillonpulver\*

## Kochutensilien

1 grossen Topf, 1 grosse Bratpfanne, 3 kleine Schüsseln, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 Gemüseraffel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Weizentortillas <b>15)</b>	8 x	25 g	16 x	25 g
Avocado	1 x	144 g	2 x	144 g
Kidneybohnen	1 x	390 g	2 x	390 g
Peperoni multicolor	1 x	180 g	2 x	180 g
Reibkäse <b>7)</b>	1 x	50 g	1 x	100 g
Limette	1 x	75 g	2 x	75 g
Crème fraîche Light <b>7)</b>	1 x	100 g	2 x	100 g
Frühlingszwiebel	1 x	15-25 g	2 x	15-25 g
rote Peperoncini	1 x	15 g	2 x	15 g
Tomaten	2 x	100 g	4 x	100 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	1 x	4 g	2 x	4 g

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

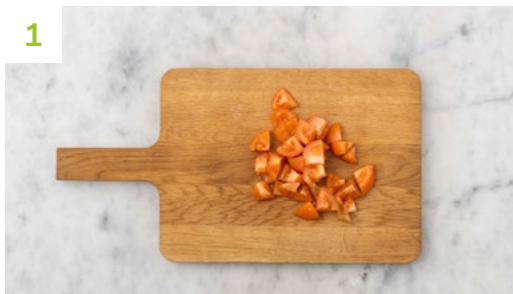
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 730 g)
Brennwert	525 kJ/ 125 kcal	3808 kJ/ 910 kcal
Fett	6.04 g	43.83 g
– davon ges. Fettsäuren	0.75 g	5.41 g
Kohlenhydrate	11.57 g	83.97 g
– davon Zucker	2.48 g	17.99 g
Eiweiss	4.17 g	30.25 g
Salz	0.416 g	3.017 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) **15)** Weizen

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



## Tomatensalsa zubereiten

**Limette** heiss waschen und 1 TL [2 TL] der Schale fein abraffeln.

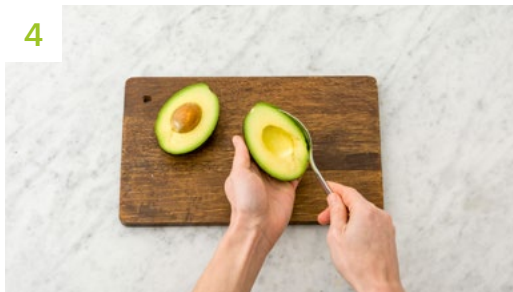
**Limette** halbieren und eine Hälfte in eine kleine Schüssel auspressen.

Andere Hälfte in Spalten schneiden.

**Peperoncini** entkernen und fein hacken (**Achtung: scharf!**).

**Tomaten** in 1 cm Würfel schneiden.

**Tomaten** und **Peperoncini** (nach Geschmack) zum **Limettensaft** geben und mit 1 TL [2 TL] **Zucker\***, etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** verrühren und marinieren.



## Für den Dip

**Avocado** halbieren, entkernen und in 1 cm Würfel schneiden.

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

In einer weiteren kleinen Schüssel restliche **Crème fraîche Light** mit **Limettenschale** vermengen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Gemüse schneiden

**Peperoni** halbieren, entkernen und in 1 cm Streifen schneiden.

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

**Kidneybohnen** durch ein Sieb abgiessen und mit **Wasser\*** abspülen.

**Knoblauch** fein hacken.



## Flautas rollen

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

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Flautas** mit der Naht nach unten in die Bratpfanne legen und rundherum für 4 – 6 Min. knusprig anbraten. Diesen Vorgang mit den restlichen **Wraps** wiederholen.



## Füllung anbraten

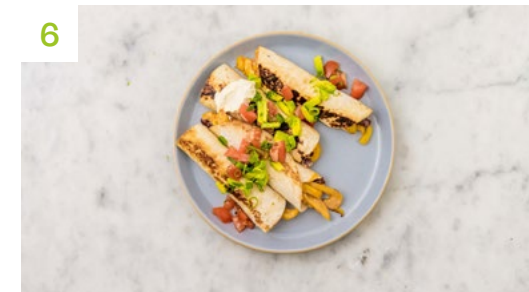
In einem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen.

**Knoblauch**, **Peperoni** und weisse **Frühlingszwiebelringe** darin ca. 3 Min. anschwitzen.

**Bohnen** hinzugeben und 2 Min. anbraten.

50 ml [100 ml] **Wasser\***, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver\*** und „Hello Fiesta“ dazugeben und 6 – 8 Min. einköcheln lassen, bis die **Peperoni** weich und die Flüssigkeit verkocht ist.

Zum Schluss 2 EL [4 EL] **Crème fraîche Light** hinzugeben und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## Anrichten

Nach Wunsch **Soft** der **Tomatensalsa** abgiessen.

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

Scharfe **Tomatensalsa**, **Avocadowürfel**, **Crème fraîche Light** und **Limettenspalten** dazu anrichten und geniessen.

## En Guete!

### Peperoncini

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



# Flautas! Crispy tortilla rolls with avocado and tomato salsa

Vegetarian 40–50 minutes • 910 kcal • Cook on day 5



Wheat tortillas



Avocado



Kidney beans



Mixed peppers



Grated cheese



Lime



Crème fraîche light



Spring onion



Red peperoncini



Tomatoes



Garlic clove



Spice mix  
"Hello Fiesta"





# Let's get started

Wash the vegetables.

## Basics from your kitchen\*

Oil\*, water\*, sugar\*, vegetable stock powder\*

## Cooking utensils

1 large pot, 1 large frying pan, 3 small bowls, 1 measuring jug, 1 sieve and 1 vegetable grater

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Wheat tortillas <b>15</b>	8 x	25 g	16 x	25 g
Avocado	1 x	144 g	2 x	144 g
Kidney beans	1 x	390 g	2 x	390 g
Mixed peppers	1 x	180 g	2 x	180 g
Grated cheese <b>7</b>	1 x	50 g	1 x	100 g
Lime	1 x	75 g	2 x	75 g
Crème fraîche light <b>7</b>	1 x	100 g	2 x	100 g
Spring onion	1 x	15-25 g	2 x	15-25 g
Red peperoncini	1 x	15 g	2 x	15 g
Tomatoes	2 x	100 g	4 x	100 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
"Hello Fiesta" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g

\*\*Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

## Average nutritional values per

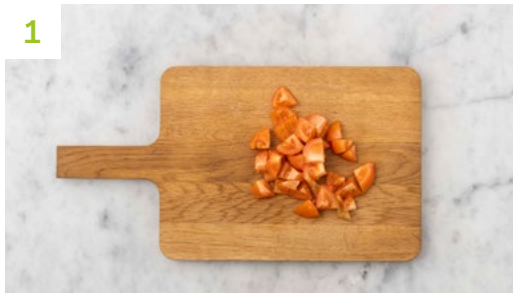
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 730 g)
Calories	525 kJ/ 125 kcal	3808 kJ/ 910 kcal
Fat	6.04 g	43.83 g
– of which saturated fats	0.75 g	5.41 g
Carbohydrate	11.57 g	83.97 g
– of which sugar	2.48 g	17.99 g
Protein	4.17 g	30.25 g
Salt	0.416 g	3.017 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

**Allergens: 7** Milk (including lactose) **15** Wheat

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



## 1 Prepare the tomato salsa

Wash the lime in hot water and finely grate 1 tsp. [2 tsp.] of zest.

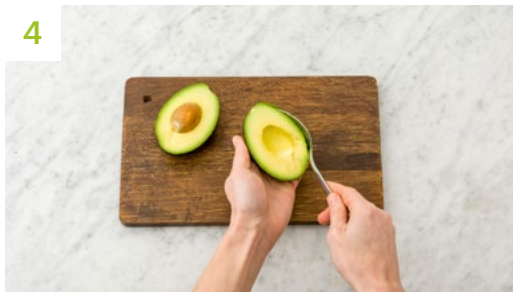
Halve the lime and juice one half into a small bowl.

Cut the other half into wedges.

Remove the seeds from the peperoncini and chop finely (warning: spicy!).

Cut tomatoes into 1 cm cubes.

Add the tomato and peperoncini (according to taste) to the lime juice, then mix with 1 tsp. [2 tsp.] sugar\* and a little salt\* and pepper\*, and marinate.



## 4 For the dip

Halve the avocado, remove the stone and cut the flesh into 1 cm cubes.

In a small bowl, season diced avocado with salt\*, pepper\* and a little lime juice.

In another small bowl, mix the rest of the crème fraîche light with lime zest and season with salt\* and pepper\*.



## 2 Chop the vegetables

Halve the pepper, remove the core and cut the pepper into 1 cm strips.

Slice the white and green parts of the spring onions into thin rings and keep them separate.

Drain the kidney beans in a sieve and rinse with water\*. Finely chop the garlic.



## 5 Roll the flautas

First, top 4 tortilla wraps with the bean mixture and some grated cheese and roll them up.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large frying pan.

Place the flautas seam side down in the frying pan and fry them all over for 4-6 min. until crispy.

Repeat this procedure with the rest of the wraps.



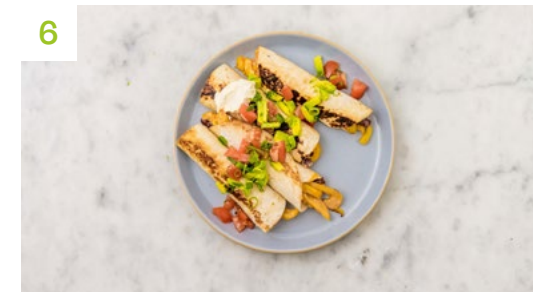
## 3 Sauté the filling

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large pot on medium heat. Sauté the garlic, peppers and white spring onion rings in it for approx. 3 min.

Add the beans and sauté for 2 minutes.

Add 50 ml [100 ml] water\*, 4 g [8 g] vegetable stock powder\* and "Hello Fiesta" spice mix and simmer for 6-8 mins until the peppers are soft and the liquid has boiled away.

Finally, add 2 tbsp. [4 tbsp.] crème fraîche light and season with salt\* and pepper\*.



## 6 Serve

Drain the juice of the tomato salsa as desired.

Apportion the flautas on plates and top with green spring onion rings.

Serve with tomato salsa, diced avocado, crème fraîche light and lime wedges and enjoy.

**Bon appetit!**

### Peperoncini

*Fat-soluble foods such as milk and cheese help counteract capsaicin, the pungent ingredient in peperoncini. Be careful with the amounts as the spiciness of our peperoncini can vary.*



# Flautas ! Tortillas roulées croustillantes à la salsa avocat-tomates

Végétarien 40 – 50 minutes • 910 kcal • Cuisiner au 5e jour



Tortillas de blé



Avocat



Haricots rouges



Poivrons multicolores



Fromage râpé



Citron vert



Crème fraîche légère



Oignons de printemps



Piment rouge



Tomates



Gousse d'ail



Mélange d'épices  
« Hello Fiesta »



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



# C'est parti

Laver les légumes.

## Basiques dans votre cuisine\*

Huile\*, eau\*, sucre\*, bouillon de légumes en poudre\*

## Ustensiles de cuisine

1 grande casserole, 1 grande poêle, 3 petits bols, 1 verre doseur, 1 passoire et 1 râpe à légumes

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions		4 portions	
Tortillas de blé <b>15</b>	8 x	25 g	16 x	25 g
Avocat	1 x	144 g	2 x	144 g
Haricots rouges	1 x	390 g	2 x	390 g
Poivrons multicolores	1 x	180 g	2 x	180 g
Fromage râpé <b>7</b>	1 x	50 g	1 x	100 g
Citron vert	1 x	75 g	2 x	75 g
Crème fraîche légère <b>7</b>	1 x	100 g	2 x	100 g
Oignon de printemps	1 x	15-25 g	2 x	15-25 g
Piment rouge	1 x	15 g	2 x	15 g
Tomates	2 x	100 g	4 x	100 g
Gousse d'ail	1 x	4 g	2 x	4 g
Mélange d'épices « Hello Fiesta »	1 x	4 g	2 x	4 g

\*\*Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

## Valeurs nutritionnelles moyennes pour

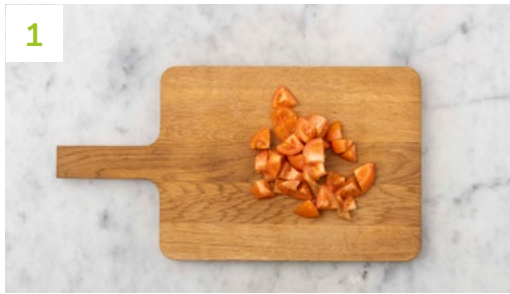
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 730 g)
Valeur calorique	525 kJ/ 125 kcal	3808 kJ/ 910 kcal
Lipides	6,04 g	43,83 g
- dont acides gras saturés	0,75 g	5,41 g
Glucides	11,57 g	83,97 g
- dont sucre	2,48 g	17,99 g
Protéines	4,17 g	30,25 g
Sel	0 416 g	3 017 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

**Allergènes : 7**) lait (comprenant du lactose) **15**) blé

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



### 1 Préparer la salsa à la tomate

Laver le citron vert à l'eau\* chaude et râper finement 1 cc [2 cc] de zeste.

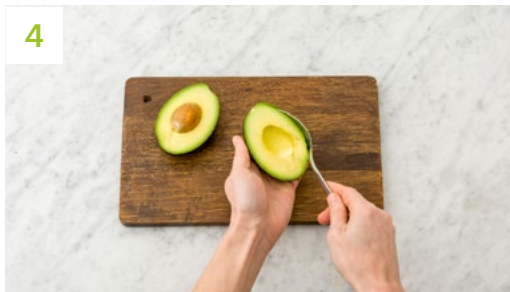
Couper le citron vert en deux et presser la moitié dans un bol.

Couper l'autre moitié en tranches.

Couper le piment en deux, épépiner et hacher finement (attention : piquant !).

Couper les tomates en dés de 1 cm.

Ajouter les dés de tomate et le piment (selon les goûts) au jus de citron vert, puis mélanger avec 1 cc [2 cc] de sucre\*, un peu de sel\* et de poivre\* et faire mariner.



### 4 Pour le dip

Couper l'avocat en deux, le dénoyauter et le couper en dés de 1 cm.

Assaisonner les dés d'avocat dans un bol avec du sel\*, du poivre\* et un peu de jus de citron vert.

Dans un autre bol, mélanger le reste de la crème fraîche légère avec le zeste de citron vert, saler\* et poivrer\*.

#### Piment

Les aliments liposolubles comme le lait et le fromage aident à neutraliser la capsaïcine, l'ingrédient piquant du piment. Soyez prudent lors du dosage car nos piments peuvent être plus ou moins piquants.



### 2 Couper les légumes

Couper en deux le poivron, retirer les graines et couper les moitiés en lamelles de 1 cm.

Couper les oignons de printemps en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche.

Puis égoutter les haricots rouges dans une passoire et rincer brièvement à l'eau\*.

Hacher finement l'ail.



### 5 Rouler les flautas

Recouvrir d'abord 4 wraps avec le mélange de haricots et un peu de fromagerâpé, puis les rouler.

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\*. Déposer les flautas dans la poêle, côté couture vers le bas, et les faire revenir de tous les côtés pendant 4 à 6 min jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.

Répéter avec les autres tortillas.



### 3 Faire revenir la farce

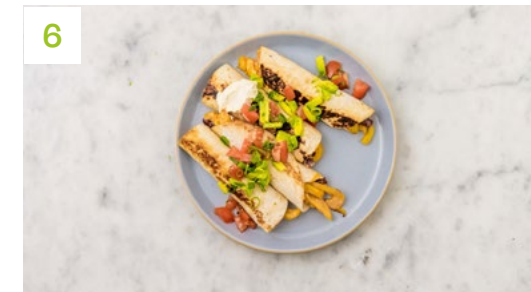
Faire chauffer dans une grande casserole 1 cs [2 cs] d'huile\* à feu moyen.

Y faire revenir l'ail, le poivron et les rondelles blanches d'oignon de printemps pendant env. 3 min.

Ajouter les haricots et faire revenir 2 min.

Ajouter 50 ml [100 ml] d'eau\* et 4 g [8 g] de poudre de bouillon de légumes\* et le « Hello Fiesta », puis laisser mijoter 6 à 8 min jusqu'à ce que le poivron soit tendre et que l'eau ait réduit.

Pour finir, ajouter 2 cs [4 cs] de crème fraîche légère et assaisonner de sel\* et de poivre\*.



### 6 Dresser

Égoutter le jus de la salsa à la tomate en fonction des goûts.

Répartir les flautas sur des assiettes et les garnir de rondelles vertes d'oignon de printemps.

Servir avec la salsa de tomates piquante, les dés d'avocat, la crème fraîche légère et les quartiers de citron vert, et déguster.

Bon appétit !