

Tortillas mit Bohnen-Mais-Füllung aus dem Ofen

dazu Avocado und cremiger Limettendip

Vegetarisch 25 – 35 Minuten • 868 kcal • Tag 5 kochen

28



Weizentortillas



Kidneybohnen



Mais



rote Peperoncini



gemahlener Kumin



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Avocado



saurer Halbrahm aus Saland



Limette, gewachst



Tomatenpesto



Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl



Petersilie, glatt



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Auflaufform, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Weizentortillas 15)	8 x	25 g	16 x	25 g
Kidneybohnen	1 x	390 g	2 x	390 g
Mais	1 x	150 g	1 x	340 g
rote Peperoncini	1 x	15 g**	1 x	15 g
gemahlener Kumin	0.25 x	2 g**	0.5 x	2 g**
Gewürzmischung „Hello Paprika“	1 x	2 g	1 x	4 g
Avocado	1 x	144 g	2 x	144 g
saurer Halbrahm aus Saland 7)	1 x	100 g	2 x	100 g
Limette, gewachst	1 x	75 g**	1 x	75 g
Tomatenpesto 14)	1 x	25 g	1 x	50 g
Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl	1 x	35 g	2 x	35 g
Petersilie, glatt	1 x	10 g**	1 x	10 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. 570 g)
Brennwert	633 kJ/ 151 kcal	3631 kJ/ 868 kcal
Fett	7.2 g	41.6 g
- davon ges. Fettsäuren	2.3 g	13 g
Kohlenhydrate	14.7 g	84.5 g
- davon Zucker	2.6 g	15 g
Eiweiss	4.2 g	24.1 g
Salz	0.63 g	3.62 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!)



1 Kleine Vorbereitung

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

Blätter der **Petersilie** grob hacken.

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

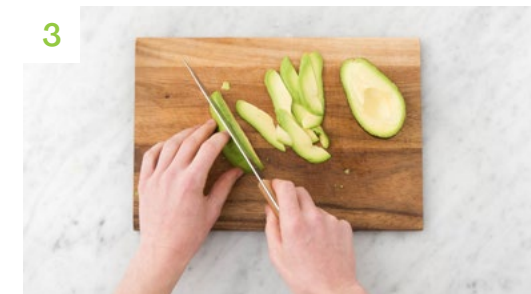
Tipp: Wenn Du es etwas schärfer magst, schneide den **Peperoncini** mit Kernen einfach in feine Ringe.



2 Bohnen backen

Bohnen und **Mais** durch ein Sieb abgiessen und mit **Wasser** abspülen.

In einer Auflaufform **Bohnen, Mais, Zwiebeln** und gehackten **Knoblauch** in **Öl, Tomatenpesto**, „**Hello Paprika**“ und ein Viertel [die Hälfte] vom **Kumin** miteinander vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und im Ofen für ca. 15 Min. backen.



3 Weiter geht's

Limette in 6 Spalten schneiden.

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

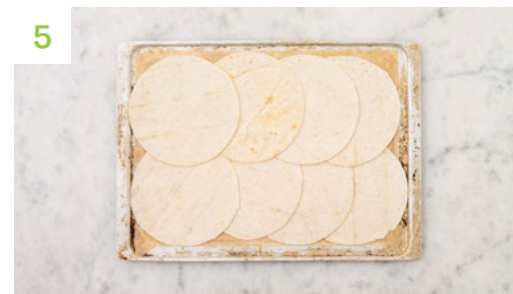
Avocadostreifen mit etwas **Limettensaft** beträufeln und beiseite stellen.



4 Für den Dip

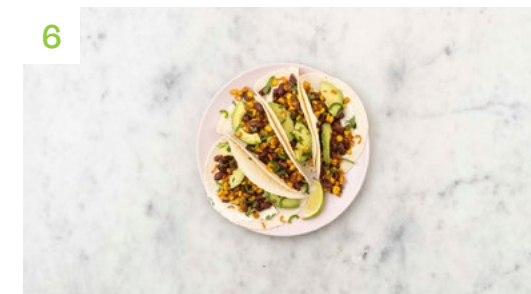
In einer kleinen Schüssel **saurer Halbrahm** und **Soft** einer **Limettenspalte** miteinander vermengen.

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



5 Tortillas aufbacken

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



6 Anrichten

Tortillas mit ein wenig **Dip** bestreichen und den gebackenen **Bohnen** füllen.

Danach mit **Avocado** toppen und mit gehackter **Petersilie** garnieren.

Nach Belieben mit **Peperoncini** und restlichem **Dip** abschliessen.

Mit **Limettenspalten** geniessen.

Peperoncini

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

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!



Baked tortillas with bean and sweetcorn filling served with avocado and creamy lime dip

Vegetarian 25–35 minutes • 868 kcal • Cook on day 5

28



Wheat tortillas



Kidney beans



Sweetcorn



Red peperoncini



Ground cumin



"Hello Paprika" spice mix



Avocado



Sour single cream
from Saland



Lime, waxed



Tomato pesto



Chopped garlic and
onion in rapeseed oil



Flat leaf parsley



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

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Salt*, pepper*, oil*

Cooking utensils

1 oven dish, 1 sieve and 1 small bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Wheat tortillas 15)	8 x	25 g	16 x	25 g
Kidney beans	1 x	390 g	2 x	390 g
Sweetcorn	1 x	150 g	1 x	340 g
Red peperoncini	1 x	15 g**	1 x	15 g
Ground cumin	0.25 x	2 g**	0.5 x	2 g**
“Hello Paprika” spice mix	1 x	2 g	1 x	4 g
Avocado	1 x	144 g	2 x	144 g
Single sour cream from Saland 7)	1 x	100 g	2 x	100 g
Waxed lime	1 x	75 g**	1 x	75 g
Tomato pesto 14)	1 x	25 g	1 x	50 g
Chopped garlic and onion in rapeseed oil	1 x	35 g	2 x	35 g
Flat leaf parsley	1 x	10 g**	1 x	10 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. 570 g)
Calories	633 kJ/151 kcal	3631 kJ/868 kcal
Fat	7.2 g	41.6 g
– of which saturated fats	2.3 g	13 g
Carbohydrate	14.7 g	84.5 g
– of which sugar	2.6 g	15 g
Protein	4.2 g	24.1 g
Salt	0.63 g	3.62 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) **14)** Sulphur dioxide and sulphites **15)** Wheat

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



1 Get prepped

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Coarsely chop the parsley leaves.

Cut the peperoncini in half, remove the seeds and cut the halves into thin strips (warning: spicy!).

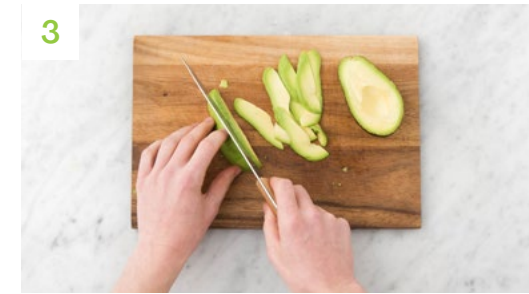
Tip: If you like it a little spicier, just cut the peperoncini into thin rings with the seeds in.



2 Bake the beans

Drain the beans and sweetcorn in a sieve and rinse with water*.

In an oven dish, mix together the beans, sweetcorn, chopped garlic and onions in oil, tomato pesto, “Hello Paprika” and a quarter [half] of the cumin. Season with salt* and pepper* and bake for about 15 min.



3 On to the next step

Cut the lime into 6 wedges.

Cut the avocado in half, remove the stone, remove the flesh with a spoon and cut it into strips.

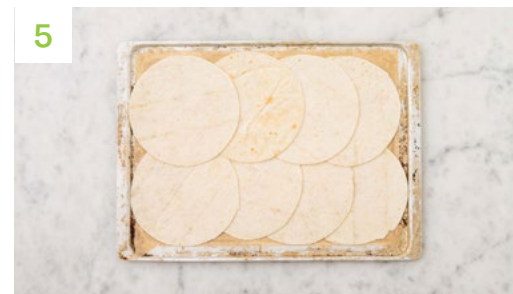
Drizzle the avocado strips with a little lime juice and set them aside.



4 For the dip

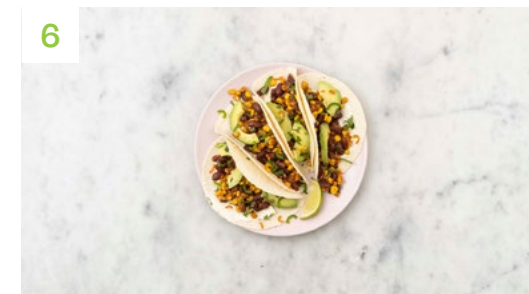
In a small bowl, combine the sour cream and the juice of one lime wedge.

Season with salt* and pepper*.



5 Bake the tortillas

Put the tortillas in the oven and bake for the last 2–3 min.



6 Serve

Spread a little dip on tortillas and fill with the baked beans.

Then top with the avocado and garnish with chopped parsley.

Finish with the peperoncini and remaining dip if you want.

Enjoy with the lime wedges.

Peperoncini

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

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde!



Tortillas aux haricots et maïs cuites au four

servies avec de l'avocat et une sauce crémeuse au citron vert

Végétarien 25 – 35 minutes • 868 kcal • Cuisiner au 5e jour

28



Tortillas de blé



Haricots rouges



Maïs



Piment rouge



Cumin moulu



Mélange d'épices
« Hello Paprika »



Avocat



Crème demi-
écrémée de Saland



Citron vert, ciré



Pesto de tomate



Ail et oignon hachés
dans l'huile de colza



Persil, plat



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

Sel*, poivre*, huile*

Ustensiles de cuisine

1 moule à gratin, 1 passoire et 1 bol

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Tortillas de blé 15)	8 x 25 g	16 x 25 g
Haricots rouges	1 x 390 g	2 x 390 g
Maïs	1 x 150 g	1 x 340 g
Piment rouge	1 x 15 g**	1 x 15 g
Cumin moulu	0,25 x 2 g**	0,5 x 2 g**
Mélange d'épices « Hello Paprika »	1 x 2 g	1 x 4 g
Avocat	1 x 144 g	2 x 144 g
Crème demi-écrémée aigre de Saland 7)	1 x 100 g	2 x 100 g
Citron vert ciré	1 x 75 g**	1 x 75 g
Pesto à la tomate 14)	1 x 25 g	1 x 50 g
Ail et oignon hachés dans l'huile de colza	1 x 35 g	2 x 35 g
Persil, plat	1 x 10 g**	1 x 10 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. 570 g)
Valeur calorique	633 kJ/ 151 kcal	3631 kJ/ 868 kcal
Lipides	7,2 g	41,6 g
- dont acides gras saturés	2,3 g	13 g
Glucides	14,7 g	84,5 g
- dont sucre	2,6 g	15 g
Protéines	4,2 g	24,1 g
Sel	0,63 g	3,62 g

Notes 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)

14) dioxydes de soufre et sulfites **15)** blé

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



Petite préparation

Préchauffer le four à 220 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 200 °C).

Hacher grossièrement les feuilles de persil.

Couper le piment en deux, l'épépiner et couper les moitiés en fines lamelles (attention : piquant !).

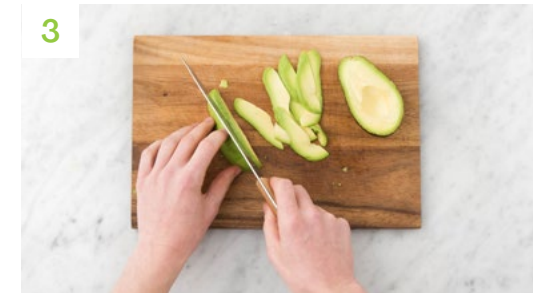
Astuce : si vous aimez quand c'est pimenté, coupez simplement le piment avec les graines en fines rondelles.



Faire cuire les haricots

Égoutter les haricots et le maïs dans une passoire et les rincer à l'eau.

Dans un moule à gratin, mélanger les haricots, le maïs, les oignons et l'ail haché dans l'huile, le pesto de tomate, le « Hello paprika » et un quart [la moitié] du cumin. Assaisonner avec du sel* et du poivre* et faire cuire au four pendant env. 15 min.



On continue

Couper le citron vert en 6.

Couper l'avocat en deux, retirer le noyau, enlever la chair à l'aide d'une cuillère et la couper en fines tranches.

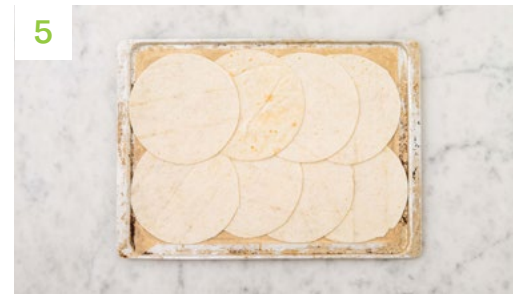
Arroser les lamelles d'avocat d'un peu de jus de citron vert et réserver.



Pour le dip

Dans un bol, mélanger la crème aigre demi-écrémée et le jus d'une tranche de citron vert.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Faire cuire les tortillas

Dans les 2 à 3 dernières minutes, enfourner les tortillas et les réchauffer.



Dresser

Répartir un peu de sauce sur les tortillas et disposer les haricots cuits.

Garnir ensuite d'avocat et saupoudrer de persil haché.

Pour finir, ajouter le piment et le reste de la sauce selon les goûts.

Déguster accompagnées de quartiers de citron vert.

Bon appétit !

Piment

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

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde/

