

Tortillas mit Bohnen-Mais-Füllung aus dem Ofen

dazu Avocado und cremiger Limettendip

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



Weizentortillas



Kidneybohnen



Avocado



Mais



rote Peperoncini



Limette, gewachst



Knoblauch & Zwiebel
gehackt in Rapsöl



Petersilie, glatt



saurer Halbrahm
aus Saland



Tomatenpesto



gemahlener Kumin



Gewürzmischung
„Hello Paprika“

**DAS GING
SCHNELL?**

Entdecke die große Auswahl
an schnellen Rezepten für
nächste Woche.



ZEIT SPAREN



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Wasser*

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
Avocado	1 x	144 g	2 x	144 g
Mais	1 x	150 g	1 x	340 g
rote Peperoncini	1 x	15 g**	1 x	15 g
Limette, gewachst	1 x	75 g**	1 x	75 g
Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl	1 x	35 g	2 x	35 g
Petersilie, glatt	1 x	10 g**	1 x	10 g
saurer Halbrahm aus Saland 7)	1 x	100 g	2 x	100 g
Tomatenpesto 14)	1 x	25 g	1 x	50 g
gemahlener Kumin	0.25 x	2 g**	0.5 x	2 g**
Gewürzmischung „Hello Paprika“	1 x	2 g	1 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. 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) Schwefeldioxyde und Sulfite **15)** Weizen

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



Kleine Vorbereitung

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

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.



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.



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.



Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **saurer Halbrahm** 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 gebackene **Bohnen** darauf verteilen. Danach mit **Avocado** toppen und mit gehackter **Petersilie** garnieren.

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

Mit restlichen **Limettenspalten** geniessen.

En Guete!

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!

