



Freude am Kochen-  
einfach gemacht!



hellofresh.ch | kundenservice@hellofresh.ch

KW 16  
2017 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #HellofreshCH bei uns auf    

## Burrito Baby: Lecker gefüllte Tortillas

Tortillas sind erst dann so richtig lecker, wenn sie richtig gefüllt sind, zum Beispiel mit Gemüsereis, Bohnen, Avocado, Sauerrahm und Käse. So viele Geschmacksnuancen muss man erst einmal geniessen und verarbeiten, lass Dir also Zeit beim Essen. Guten Appetit!

 40 min.

 Stufe 2

 veggie



Weizentortillas



Kidneybohnen



Zwiebel



Rüebli



Knoblauchzehe



Romanasalat



Avocado



Tomaten



Limette



Petersilie



saurer Halbbram



Emmentaler

## Zutaten in Deiner Box\*..... 2 Personen..... 4 Personen .....

Zwiebel, Knoblauchzehe	1	2
Rüebli	1	2
Kidneybohnen	1 Dose	2 Dosen
Romanasalat	1	2
Tomaten	1	2
Limette, Avocado	1	1
Petersilie	10 g	10 g
saurer Halbrahm 7)	1 Becher	1 Becher
Weizentortillas 1) 15)	4	8
Emmentaler 7)	1	1

### Gut im Haus zu haben

(Oliven-)Öl, Salz, Pfeffer:

Nährwerte	Energie	Fett	ges. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	Zucker	Eiweiss	Salz
Portion	897 kcal/3758 KJ	41 g	25 mg	85 g	22 g	14 g	37 g	5 g
100 g	99 kcal/626 KJ	7 g	4 mg	14 g	4 g	2 g	6 g	1 g

\* Bio ist uns wichtig. Wenn Du wissen möchtest welche **Zutaten** Bio sind, informiere Dich auf HelloFresh.ch unter **Unsere Lieferanten**.

☞ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

### Was zum Kochen gebraucht wird

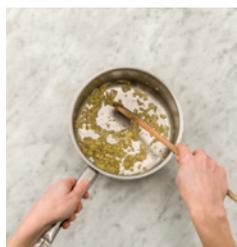
Backofen, Gemüsereibe, Backpapier, Backblech, kleine Schüssel, Zitronenpresse, Knoblauchpresse, Sieb, grosse Bratpfanne (mit Deckel), Küchenpapier

### Allergene

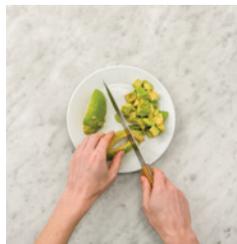
1) Gluten 7) Lactose 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

### Schon gewusst...

Knoblauch schützt nicht nur vor Vampiren, sondern auch vor Viren, Bakterien und Pilzen.



**1** Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. **Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen und klein schneiden. **Rüebli** schälen und fein würfeln. **Kidneybohnen** in ein Sieb abgiessen, gut mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



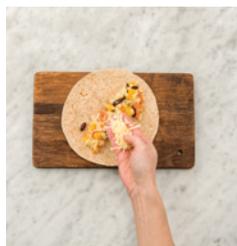
**2** In einem grossen Topf 1 EL **Olivenöl** erwärmen, darin **Zwiebel** und **Knoblauch** ca. 4 Min. glasig anschwitzen. **Rüebliwürfel** zufügen und ca. 5 Min. mitbraten.

**3** **Romanasalat** waschen, Blätter lösen und etwas zerkleinern. **Avocado** schälen, halbieren, Kern entfernen und in Würfel schneiden. **Tomate** waschen und halbieren. Ein wenig Schale der **Limette** fein abraffeln und 2 EL **Soft** in eine kleine Schüssel pressen. Blätter der **Petersilie** abzupfen und grob hacken.



**4** In einer Schüssel **Avocado-** und **Tomatenhälften** mit **Petersilie**, **Limettensaft** und **-abrieb**, 1 TL **Olivenöl** sowie etwas **Salz** und **Pfeffer** vermischen und bis zum Anrichten ziehen lassen. In einer zweiten Schüssel **Halbrahm** mit ein wenig **Salz** und **Peffer** verrühren.

**5** **Tortillas** ca. 5 Min. im Ofen aufbacken, danach herausnehmen und auf Teller legen. **Kidneybohnen** mittig auf den **Tortillas** verteilen. Diese dann mit **Käse** bestreuen und mit etwas **Halbrahm** beträufeln. Dann noch **Salat** und **Avocado-Tomaten-Mischung** darauf verteilen.



**6** **Tortillas** von der Seite her aufrollen und geniessen!