

Veggie-Fajitas mit Paprika, Pilzen und Bohnen dazu Tomatensalsa und Srirachadip

Vegetarisch Family 30 – 40 Minuten • 905 kcal • Tag 5 kochen

12



Weizentortillas



schwarze Bohnen



rote Zwiebel



Paprika multicolor



junger Gouda, gerieben



Limette, gewacht



saure Sahne



Champignons



Sriracha Sauce



Gewürzmischung
„Hello Smoky Paprika“



Tomate (Roma)



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

Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Pfeffer*, Öl*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüseribe, 1 Sieb und 3 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Weizentortillas 15)	200 g	300 g	400 g
schwarze Bohnen	380 g	570 g**	760 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	1
Paprika multicolor NL ES MA BE PL	1	2	2
junger Gouda, gerieben 7)	50 g	75 g	100 g
Limette, gewachst BR MX ES CO	1	1	1
saure Sahne 7)	200 g	300 g	400 g
Champignons	200 g	300 g	400 g
Sriracha Sauce	16 ml	24 ml	32 ml
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ 9)	3 g	4,5 g**	6 g
Tomate (Roma)	2	3	4

**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. 800 g)
Brennwert	475 kJ/114 kcal	3786 kJ/905 kcal
Fett	4,9 g	39,1 g
– davon ges. Fettsäuren	1,9 g	14,8 g
Kohlenhydrate	11,5 g	91,3 g
– davon Zucker	2,4 g	19 g
Eiweiß	4,8 g	38,5 g
Salz	0,53 g	4,26 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.

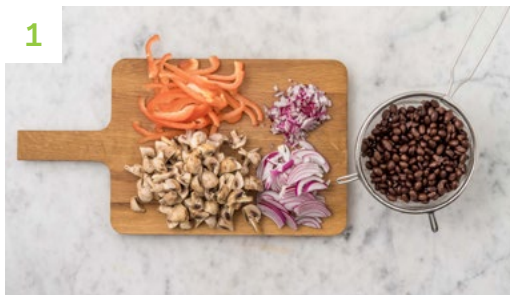
Allergene: **7)** Milch (einschließlich Laktose) **9)** Senf **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien

MA: Marokko **BE:** Belgien **PL:** Polen **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko

CO: Kolumbien **EG:** Ägypten



Gemüse schneiden

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

Rote Zwiebel halbieren, eine Hälfte fein würfeln, andere Hälfte in feine Streifen schneiden.

Paprika halbieren, entkernen und in 1 cm Streifen schneiden.

Champignons je nach Größe halbieren oder vierteln.

Bohnen durch ein Sieb abgießen und mit **Wasser** abspülen.



Gemüse backen

Champignons, **Paprika** und **Zwiebelstreifen** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

Gemüse mit „Hello Smoky Paprika“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und 18 – 20 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.



Limettendip zubereiten

Limette heiß waschen, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben und **Limette** in 6 [6 | 12] Spalten schneiden.

In einer kleinen Schüssel Hälfte der **sauren Sahne** mit **Limettenabrieb**, **Salz***, **Pfeffer*** und etwas **Limettensaft** abschmecken.



Für die Salsa

Tomaten in 1 cm Würfel schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Tomaten** und **Zwiebelwürfel**, **Saft** von 1 [2 | 2] **Limettenspalte** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

In den letzten 5 Min. der Gemüse-Garzeit die **Bohnen** mit auf das Backblech geben.



Sriracha-Dip anrühren

In einer kleinen Schüssel nach Geschmack **Sriracha** (**Achtung: scharf!**) mit restlicher **saurer Sahne** verrühren. **Dip** mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Tortillas im Backofen 1 – 2 Min. erwärmen.



Anrichten

Tortillas gleichmäßig mit **Sriracha-Dip** bestreichen.

Ofengemüse darauf verteilen, mit **Käse** und **Tomatensalsa** toppen und mit **Limettendip** beträufeln.

Tortillas mit restlichen **Limettenspalten** genießen.

Guten Appetit!

Sriracha Sauce

Sriracha ist eine 'hot sauce', eine scharfe Soße aus Essig, Knoblauch, Zucker, aber vor allem aus Chilischoten. Eine Zutat, an die Du Dich herantasten solltest, wenn Du Schärfe nicht gewohnt bist.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

