

# Knusprige Tortillas mit Süßkartoffel-Spinat-Füllung mit Mais-Paprika-Salsa und Jalapeno-Dip

Vegan 30 – 40 Minuten • 904 kcal • Tag 3 kochen

33



Tortilla-Wraps



Süßkartoffel



Gewürzmischung  
„Hello Patatas“



Zwiebel



Koriander



Petersilie glatt



schwarze Bohnen



Mais



rote Paprika



Jalapeno



veganes cremiges  
Sojaprodukt



vegane Mayonnaise



Babyspinat



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

Gut im Haus zu haben

Olivener Öl\*, Öl\*, Weißweinessig\*, Salz\*, Pfeffer\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

1 große Pfanne, 2 große Schüsseln, 1 Sieb,  
1 kleine Schüssel, und 1 Gemüsereibe

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Tortilla-Wraps (15)	2	3**	4
Süßkartoffel <b>US</b>   <b>EG</b>	1	1	1
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	8 g
Zwiebel <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>NZ</b>	1	2	2
Koriander/Petersilie glatt	10 g	10 g	10 g
schwarze Bohnen	1	1	2
Mais	150 g	340 g	340 g
rote Paprika <b>DE</b>	1	1	2
Jalapeño <b>NL</b>   <b>ES</b>	1	1	1
veganes cremiges Sojaprodukt (11)	100 g	100 g	200 g
vegane Mayonnaise	25 g	50 g	50 g
Babyspinat	100 g	150 g	200 g
Olivenöl*, Öl*, Weißweinessig*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

\*Gut, im Haus zu haben

\*\*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. 760 g)
Brennwert	495 kJ/118 kcal	3782 kJ/904 kcal
Fett	4,58 g	35,02 g
– davon ges. Fettsäuren	0,70 g	5,36 g
Kohlenhydrate	13,85 g	105,83 g
– davon Zucker	3,07 g	23,44 g
Eiweiß	3,86 g	29,52 g
Salz	0,409 g	3,124 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:** (11) Soja (15) Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **NZ:** Neuseeland **US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten



## Kleine Vorbereitung

Gewaschene **Süßkartoffel** grob reiben.

**Zwiebel** halbieren und drei Viertel in feine Streifen schneiden.

Restliche **Zwiebel** fein würfeln.

**Jalapeño (Achtung: scharf!)** halbieren, Kerngehäuse entfernen und fein hacken.

**Schwarze Bohnen** durch ein Sieb abgießen.

**Koriander** und **Petersilie** mit Stielen getrennt voneinander fein hacken.



## Für den Salat

In einer großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Essig\***, **Salz\***, **Pfeffer\*** und eine Prise **Zucker\*** zu einem **Dressing** verrühren.

**Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und in 0,5 cm kleine Würfel schneiden.

**Mais** durch ein Sieb abgießen.

**Paprika**, **Mais**, **Koriander** und **Zwiebelwürfel** in die Schüssel mit dem **Dressing** geben und gut vermengen.

### Jalapeño

Heiß her geht es, sobald die scharfe Paprikasorte Einzug in unsere Rezepte findet – lass bei der Jalapeño ein wenig Vorsicht walten.



## Für die Füllung

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen und darin **Süßkartoffel**, die Hälfte der **Jalapeño** und **Zwiebelstreifen** für 4 – 6 Min. anrösten.

**Tipp:** Verwende für 3 und 4 Personen 2 Pfannen.

Pfanneninhalte mit „**Hello Patatas**“ und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\*** ablöschen.

**Babyspinat**, **Petersilie** und **schwarze Bohnen** hinzugeben und für 2 Min. einkochen lassen, bis das **Wasser** verdampft ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken. Aus der Pfanne nehmen und kurz abkühlen lassen. Pfanne auswischen.



## Quesadillas braten

In der Pfanne aus Schritt 2 erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Temperatur erhitzen. Einen **Tortillafladen** hineinlegen und die Hälfte des **Fladens** mit der Hälfte [Drittel | Viertel] der **Füllung** belegen. Nun die andere Hälfte darüber klappen, sodass ein Halbmond entsteht. **Quesadilla** etwa 1 – 2 Min. goldbraun anbraten, vorsichtig wenden und erneut für 1 – 2 Min. goldbraun braten.

**Tipp:** Wenn etwas Füllung übrigbleibt, kannst du sie zu den **Quesadillas** reichen.



## Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **veganes cremiges Sojaprodukt**, **vegane Mayonnaise**, restliche **Jalapeño**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dip** verrühren.



## Anrichten

Mit den restlichen **Tortillafladen** wiederholen und ggfs. **Öl\*** nachgeben.

**Tortillafladen** vierteln und auf Tellern verteilen.

**Paprika-Maissalat** dazu reichen und mit dem **Jalapeño-Dip** servieren.

## Guten Appetit!

### Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in Deiner Box fehlt!

