

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

Vegan Thermomix kocht • 904 kcal • Tag 3 kochen

33



**Natürlicher Geschmack**

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



Tortilla-Wraps



Süßkartoffel



Gewürzmischung „Hello Patatas“



Zwiebel



Koriander



Petersilie glatt



schwarze Bohnen



Mais



rote Paprika



Jalapeno



veganes cremiges Sojaprodukt



vegane Mayonnaise



Babyspinat

**thermomix**

🕒 30 [30 | 40] Min.

🕒 35 [35 | 50] Min.

**Gut im Haus zu haben**

Olivenöl\*, Öl\*, Weißweinessig\*, Salz\*, Pfeffer\*, Zucker\*, Wasser\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Tortilla-Wraps <b>15</b>	2	3**	4
Süßkartoffel <b>US   EG</b>	1	1	1
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	8 g
Zwiebel <b>DE   NL   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   ES</b>	1	1	1
veganes cremiges Sojaprodukt <b>11</b>	100 g	100 g	200 g
vegane Mayonnaise	25 g	50 g	50 g
Babyspinat	100 g	150 g	200 g
Olivenöl*, Öl*, Zucker*, Weißweinessig*, Wasser* Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text 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



## Kleingkeiten & Dip zubereiten

**Zwiebel** abziehen und halbieren.

**Jalapeño** (**Achtung: scharf!**) halbieren, Kerngehäuse entfernen und in ca. 2 cm Stücke schneiden.

**Koriander** und **Petersilie** getrennt voneinander in grobe Stücke schneiden.

**Süßkartoffel** schälen und in ca. 3 cm Stücke schneiden.

Die Hälfte der **Jalapeño** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. Veganes cremiges **Sojaprodukt**, vegane **Mayonnaise**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 3,5** vermischen.

**Dip** in eine kleine Schüssel umfüllen.



## Salsa & Füllung fertigstellen

**Mais** durch den Gareinsatz abgießen.

**Paprika** und **Mais** in die Schüssel zu den **Zwiebeln** mit **Dressing** geben und gut vermengen.

Schwarze **Bohnen** durch den Gareinsatz abgießen und zusammen mit **Babyspinat** in eine große Schüssel geben.

Nach der Garzeit **Süßkartoffeln** aus dem Mixtopf in die Schüssel zum **Bohnen-Spinat-Mix** geben, gut vermischen und Füllung mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

## Jalapeño

Hier geht es heiß her – lass bei der Jalapeño ein wenig Vorsicht walten.



## Für das Dressing

Mixtopf spülen und trocknen.

**Koriander** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Die Hälfte der **Zwiebel**, 10 g [15 g | 20 g] **Olivenöl\***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Essig\***, **Salz\***, **Pfeffer\*** und eine Prise **Zucker\*** zugeben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. **Dressing** in eine große Schüssel umfüllen.



## Quesadillas braten

In einer großen Pfanne 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.

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



## Für die Füllung

Restliche **Jalapeño** und **Petersilie** in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern.

Restliche **Zwiebel** und **Süßkartoffel** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und alles mit dem Spatel nach unten schieben.

15 g [15 g | 20 g] **Öl\*** und 30 g **Wasser\*** zugeben und **8 Min./100 °C/Stufe 1** dünsten.

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



## Anrichten

**Tortillafladen** vierteln und auf Tellern verteilen.

**Mais-Paprika-Salsa** 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!

