

Tortillas mit Bohnen-Mais-Füllung aus dem Ofen

dazu Avocado und cremiger Limettendip

Vegetarisch **10 Min. Vorbereitung** 25 – 35 Minuten • 802 kcal • Tag 5 kochen

30



Weizentortillas



Kidneybohnen



Mais



rote Chilischote



gemahlener Kumin



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Avocado



saure Sahne



Limette, gewachst



Tomatenpesto



Knoblauch & Zwiebel
gehackt in Rapsöl



Petersilie



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 kleine Schüssel, 1 Sieb und 1 Auflaufform

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Weizentortillas (15)	8	12	16
Kidneybohnen	1	1,5**	2
Mais	1	1	1
rote Chilischote MA ES	1	1	1
gemahlener Kumin	0,5 g**	0,75 g**	1 g**
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	2 g	4 g
Avocado CL PE MX KE CO MA ES IL TZ ZA	1	2	2
saure Sahne 7)	100 g	150 g**	200 g
Limette, gewachst CO MX BR VN PE	1	1	1
Tomatenpesto 14)	25 g	50 g	50 g
Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl	35 g	35 g	70 g
Petersilie	10 g	10 g	10 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	585 kJ/140 kcal	3356 kJ/802 kcal
Fett	5,95 g	34,13 g
– davon ges. Fettsäuren	1,49 g	8,52 g
Kohlenhydrate	14,72 g	84,37 g
– davon Zucker	2,62 g	15,01 g
Eiweiß	4,19 g	24,03 g
Salz	0,634 g	3,632 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) Schwefeldioxide und Sulfite 15) Weizen

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

Ursprungsländer: CL: Chile PE: Peru MX: Mexiko KE: Kenia

CO: Kolumbien MA: Marokko ES: Spanien IL: Israel TZ: Tansania

ZA: Südafrika BR: Brasilien VN: Vietnam



1 Kleine Vorbereitung

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

Blätter der **Petersilie** grob hacken.

Chili halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).

Tip: Wenn Du es etwas schärfer magst, schneide den **Chili** mitsamt den Kernen in feine Ringe.



2 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 [ein Drittel | die Hälfte] vom **Kumin** miteinander vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und im Ofen für ca. 15 Min. backen.



3 Weiter geht's

Limette in 6 Spalten schneiden.

Avocado halbieren, entkernen und das **Fruchtfleisch** in Streifen schneiden.

Avocadostreifen mit etwas **Limettensaft** beträufeln und beiseitestellen.



4 Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **saure Sahne** und den **Saft** einer **Limettenspalte** miteinander vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 Tortillas aufbacken

Tortillas in den letzten 2 – 3 Min. mit in den Ofen geben und aufbacken.



6 Anrichten

Tortillas mit ein wenig **Dip** bestreichen und gebackene **Bohnen** darauf verteilen. Danach mit **Avocado** toppen und mit gehackter **Petersilie** garnieren.

Nach Belieben mit **Chili** und restlichem **Dip** abschließen.

Mit restlichen **Limettenspalten** genießen.

Guten Appetit!

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

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

