



# WRAPS MIT BBQ-BOHNENMUS,

dazu Paprika-Tomaten-Salsa und erfrischender Salat



## HELLO AVOCADO

Die grüne Frucht besitzt zwar recht viel Fett, aber diesmal ist es gesund. Denn es handelt sich hierbei um einfach ungesättigte Fettsäuren. Dazu gesellen sich viele gesunde Nährstoffe wie Vitamin C und Magnesium.



Weizen-Tortillas



Frühlingszwiebel



rotes Spitzpaprika



Himbeertomate



grüner Chili



Avocado



schwarze Bohnen



Saisonsalat



Joghurt



Limette



rauchiges Gewürz

30 Minuten

Stufe 2

Veggie

leichter Genuss

Fiesta mexicana! Diese fruchtig-feurigen Veggie-Wraps lassen Dein Herz höherschlagen. Das kräftige Bohnenmus harmoniert perfekt mit der Süße der Tomate, und von Avocado können wir sowieso nicht genug bekommen. Guten Appetit mit diesem **veganen, ballaststoffreichen** und **scharfen** Leckerbissen!

Wasche das **Gemüse** ab. Zum Kochen benötigst Du außerdem ein **Sieb**, **1 große Pfanne**, **1 große Schüssel**, ein **hohes Rührgefäß** und einen **Stabmixer**.



## 1 GEMÜSE VORBEREITEN

**Grünen und weißen Teil der Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden. **Rote Spitzpaprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Spitzpaprikahälften** in feine Streifen schneiden. **Himbeertomate** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** würfeln. **Grünen Chili** in Ringe schneiden. **Schwarze Bohnen** in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und anschließend abtropfen lassen.



## 4 AVOCADO SCHNEIDEN

**Avocado** halbieren, Stein entfernen, **Fruchtfleisch** herauslöfeln, in Streifen schneiden und mit **Limettensaft** beträufeln. **Joghurt** in eine kleine Schüssel geben, **Limettenschale**, **Salz** und **Pfeffer** dazugeben und verrühren.



## 2 PAPRIKA-TOMATEN-SALSA

In einer großen Pfanne  $\frac{1}{2}$  EL [1 EL] **Öl** bei niedriger bis mittlerer Stufe erhitzen. **Weißer Frühlingszwiebelringe** darin ca. 1 Min. braten, bis sie weich sind. **Paprika-** und **Tomatenwürfel** zugeben und weitere 3 – 4 Min. mitbraten, dann mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **Grüne Frühlingszwiebelringe** unterheben und alles aus der Pfanne nehmen.



## 5 FÜR DAS BOHNENMUS

In einem kleinen Topf  $\frac{1}{2}$  EL [1 EL] **Öl** erhitzen, **Chiliringe** (**Vorsicht: scharf!**) darin ca. 1 Min. anbraten. **Bohnen** und **rauchiges Gewürz** zugeben und 2 – 3 Min. mitbraten. **Bohnen** mit 50 ml [100 ml] **Wasser** ablöschen, alles in ein hohes Rührgefäß geben und mit einem Stabmixer pürieren. **Bohnenmus** anschließend mit **Salz** würzen.

★ **TIPP:** Wenn Du das Mus etwas cremiger haben möchtest, gib noch einen Schluck Wasser hinzu.



## 3 IN DER ZWISCHENZEIT

Schale der **Limette** abreiben, **Limette** halbieren, eine Hälfte in eine große Schüssel auspressen, die andere Hälfte in Spalten schneiden. **Limettensaft** mit  $\frac{1}{2}$  EL [1 EL] **Olivenöl**, **Salz**, **Pfeffer** und 1 Prise **Zucker** zu einem **Dressing** vermischen. **Saisonsalat** darin marinieren.



## 6 ANRICHTEN

Pfanne mit Küchenpapier auswischen, **Tortillas** ohne Zugabe von Fett darin ca. 1 Min. erwärmen. **Tortillas** mit dem **Bohnenmus** bestreichen, **Avocadostreifen**, **Paprika-Tomaten-Salsa** daraufgeben und **Limettenjoghurt** darüberträufeln. **Tortillas** aufrollen und mit **Salat** und **Limettenspalten** genießen.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Frühlingszwiebel	1	2
rote Spitzpaprika	1	2
Himbeertomate	1	2
grüner Chili	1	2
schwarze Bohnen	1 Dose	2 Dosen
Limette	1	2
Saisonsalat	50 g	100 g
Avocado	1	2
Joghurt (0,1 % Fett) 7)	75 g ☞	150 g
rauchiges Gewürz 15)	4 g	8 g
Weizen-Tortillas 1)	2 ☞	4

(Oliven-)Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Zucker\*

\* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].  
☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	432 kJ/103 kcal	2748 kJ/654 kcal
Fett	5 g	27 g
– davon ges. Fettsäuren	4 g	20 g
Kohlenhydrate	12 g	74 g
– davon Zucker	3 g	19 g
Eiweiß	4 g	21 g
Ballaststoffe	4 g	22 g
Salz	2 g	9 g

## ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch  
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

## URSPRUNGLÄNDER

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

   #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellowfresh.de  
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellowfresh.at

# GUTEN APPETIT!