



# MEXIKANISCHE BURRITOS MIT BOHNEN,

viel Gemüse und selbst gemachter Guacamole



## HELLO AVOCADO

Eigentlich eine Frucht und dazu noch sehr fettreich, ist die Avocado dennoch wirklich sehr gesund und vielseitig einsetzbar in der Küche.



Tortilla-Wraps



Eisbergsalat



Avocado



gelbe Paprika



Bohnen-Mix



Gewürzmischung „HelloMexico“



Tomate



Zwiebel



Knoblauchzehe



Limette



Kerbel



30 Minuten

Stufe 2

Veggie

Zeit sparen

leichter Genuss

Kennst Du den Unterschied zwischen Burritos und Fajitas? Es ist die Servierweise! Burritos werden zusammengerollt zum Tisch gebracht. Fajitas offen, mit allen Zutaten daneben, sodass Du sie selbst befüllen kannst. Heute haben wir Dir den **ballaststoffreichen** Burrito-Klassiker mitgebracht, der mit einem Bohnenmix, Paprika, Tomate und frischem Salat befüllt wird. Dazu gibt's selbst gemachte, frische Guacamole. Guten Appetit!



Wasche **Obst**, **Gemüse** und **Kräuter** ab. Heize den **Backofen** auf **180 °C** Ober-/Unterhitze (**160 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 kleine Schüssel**, **1 große Pfanne** und ein **Backblech**.



## 1 GEMÜSE SCHNEIDEN

**Zwiebel** abziehen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. **Gelbe Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in 1 cm dicke Streifen schneiden. **Tomate** grob schneiden. **Bohnen-Mix** durch ein Sieb abgießen und kurz mit kaltem **Wasser** abspülen. Heiße **Gemüsebrühe\*** vorbereiten.



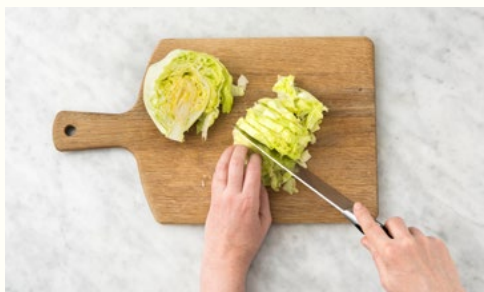
## 2 GEMÜSE ANBRATEN

**Knoblauch** abziehen. In einer großen Pfanne **Öl\*** erhitzen, **Zwiebelstreifen**, **Paprikastreifen**, **Tomatenwürfel** und **Bohnen-Mix** zugeben und für 3 Min. scharf anbraten. **Knoblauchzehe** dazupressen. **Gewürzmischung** und vorbereitete **Gemüsebrühe\*** zugeben. Hitze ein wenig reduzieren und alles für 6 – 8 Min. garen lassen, bis die gesamte Flüssigkeit verkocht ist.



## 3 FÜR DIE GUACAMOLE

**Avocado** halbieren, Kern entfernen und **Fruchtfleisch** mithilfe eines Löffels in eine kleine Schüssel geben. **Kerbel** mit Stielen fein hacken. **Limette** halbieren und **Saft** von ½ **Limette**, zusammen mit gehacktem **Kerbel** zur **Avocado** geben. **Avocado** mit einer Gabel zerdrücken, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. **Guacamole** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 4 SALAT SCHNEIDEN

**Eisbergsalat** vierteln, Strunk entfernen und **Salat** in Streifen schneiden.



## 5 TORTILLA-WRAPS ERWÄRMEN

**Tortillas** auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Backofen für 3 Min. erwärmen.



## 6 ANRICHTEN

**Tortillas** mit **Guacamole** bestreichen, **Pfannengemüse** darauf anrichten und einige **Salatstreifen** daraufgeben. **Tortillas** zu einem **Burrito** zusammenrollen und genießen.

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Zwiebel <b>DE</b>	1	2 (klein)	2
gelbe Paprika <b>ES</b>	1	1 (groß)	2
Tomate <b>ES</b>	1	2 (klein)	2
Bohnen-Mix (Dose)	1	1½ <b>Ö</b>	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1½ <b>Ö</b>	2
Gewürzmischung „HelloMexico“ <b>15)</b>	4 g	6 g <b>Ö</b>	8 g
Avocado <b>MX</b>	1	2 (klein)	2
Kerbel	10 g	15 g	20 g
Limette <b>BR</b>	1	2 (klein)	2
Eisbergsalat	½ <b>Ö</b>	¾ <b>Ö</b>	1
Tortilla-Wraps <b>1)</b>	4	6	8
Gemüsebrühe*	50 ml	75 ml	100 ml
Öl*	1 EL	1½ EL	2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

\* Gut, im Haus zu haben.

**Ö** 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	423 kJ/101 kcal	3400 kJ/809 kcal
Fett	4 g	30 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	6 g
Kohlenhydrate	13 g	97 g
– davon Zucker	3 g	20 g
Eiweiß	4 g	30 g
Ballaststoffe	4 g	25 g
Salz	1 g	3 g

## ALLERGENE

**1)** Weizen **15)** kann Spuren von Sellerie und Senf enthalten

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

## URSPRUNGSLÄNDER

**BR:** Brasilien, **DE:** Deutschland, **ES:** Spanien, **MX:** Mexiko

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@hellofresh.de](mailto:kundenservice@hellofresh.de)  
**AT** +43 (0) 125 300 64 06 | [kundenservice@hellofresh.at](mailto:kundenservice@hellofresh.at)

# BUON APPETITO!