

## WRAPS MIT BBQ-BOHNENMUS,

dazu Paprika-Tomaten-Salsa und erfrischender Blattsalat





### **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.







schwarze Bohnen



Frühlingszwiebel



Spitzpaprika

grüne Chili





Avocado





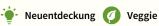
Limette



Tortillagewürz

**30** Minuten

Stufe 2





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. Lass Dir dieses vegane, scharfe und ballaststoffreiche Gericht schmecken. Wasche das Gemüse ab. Zum Kochen benötigst Du außerdem ein Sieb, 1 große Pfanne, 1 große Schüssel und Küchenpapier.



TGEMÜSE VORBEREITEN
Den grünen und weißen Teil der
Frühlingszwiebel getrennt voneinander in feine Ringe schneiden. Kerngehäuse der
Spitzpaprika entfernen, dann Spitzpaprika in feine Streifen schneiden. Chili in Ringe schneiden. Tomate halbieren, Strunk entfernen und Tomatenhälften würfeln.
Schwarze Bohnen in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und anschließend abtropfen lassen.



PAPRIKA-TOMATEN-SALSA
In einer großen Pfanne ½ EL [1 EL] Öl bei
niedriger bis mittlerer Stufe erhitzen. Weiße
Frühlingszwiebelringe darin
ca. 1 Min. anbraten, 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.



**3** IN DER ZWISCHENZEIT

Limette halbieren, 1 [2] Hälfte in eine große Schüssel auspressen, die andere Hälfte in Spalten schneiden. Limettensaft mit ½ EL [1 EL] Olivenöl, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker zu einem Dressing vermischen.

Salatmischung darin marinieren.



AVOCADO SCHNEIDEN

Avocado halbieren, Stein entfernen,

Fruchtfleisch herauslösen, in Streifen
schneiden und mit Limettensaft beträufeln.



FÜR DAS BOHNENMUS
In einem kleinen Topf ½ EL [1 EL] Öl
erhitzen, Chiliringe (Vorsicht: scharf!) darin
ca. 1 Min. anbraten. Schwarze Bohnen und
Gewürzmischung zugeben und 2 – 3 Min.
mitbraten. Bohnen mit einer Gabel zu
einem Mus zerstampfen und mit Salz und
Pfeffer würzen.

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



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

**GUTEN APPETIT!** 

# ZUTATEN

	2P	4P	
Frühlingszwiebel DE	1	2	
rote Spitzpaprika NL	1	1 2	
grüne Chili NL	1	2	
「omate NL	1	2	
schwarze Bohnen	1 Dose	2 Dosen	
imette BR	1	2	
Salatmischung Oriental	75 g	150 g	
Avocado MX	1	2	
Fortillagewürz 15)	2 g	4 g	
Veizen-Tortillas <mark>1</mark> )	4	8	
ol: /ol+ o l + bt tt + z - l +			

(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. 650 g)
Brennwert	531 kJ/127 kcal	3518 kJ/837 kcal
Fett	5 g	32 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	6 g
Kohlenhydrate	16 g	106 g
– davon Zucker	3 g	19 g
Eiweiß	4 g	25 g
Ballaststoffe	4 g	22 g
Salz	1 g	4 g

#### ALLERGENE

1) Weizen 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

### URSPRUNGSLÄNDER

BR: Brasilien, DE: Deutschland, MX: Mexiko,

NL: Niederlande

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

AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

HelloFRESH