

Hello Fajitas! Orientalische Wraps

mit knusprigem Blumenkohl und Sesamjoghurt



HELLO SESAM

Sesam ist ein kulinarischer Alleskönner, den Du sowohl für herzhaft Hauptgerichte als auch für Süßes verwenden kannst.



Blumenkohl



Weizentortilla



Rahmjoghurt



Babysalatmix



rote Zwiebel



glatte Petersilie



Knoblauchzehe



Zitrone



Sesam



Gewürzmischung

30 Minuten

Stufe 2

Veggie

leichter Genuss

Zeit sparen

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. Und mit unseren leckeren, leicht feurigen Beilagen kommt jede Menge Spaß und Abwechslung in Deine Tortillas. Wir sind schon neugierig, ob Du die eingelegten Zwiebelringe, den knusprigen Blumenkohl oder den Sesamjoghurt am liebsten hast.

Wasche **Obst**, **Gemüse** und **Kräuter** ab. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem **2 große Schüsseln**, **Backpapier**, ein **Backblech**, **1 kleinen Topf**, **1 große Pfanne** und **1 kleine Schüssel**.



1 BLUMENKOHLE BACKEN

Blätter und Strunk vom **Blumenkohl** abschneiden, **Blumenkohl** in kleine Röschen aufteilen und diese in ca. 1 cm dicke Scheibchen schneiden. **Knoblauch** abziehen und fein hacken. In einer großen Schüssel **Blumenkohlscheiben** zusammen mit ½ des gehackten **Knoblauchs**, 1 EL [2 EL] **Öl** und der **Gewürzmischung** gut vermischen und **salzen**. Marinierten **Blumenkohl** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und für 15 – 18 Min. im Backofen knusprig backen.



4 SALAT MARINIEREN

Petersilienblätter abzupfen und grob hacken. Eingelegte **Zwiebeln** abgießen, jedoch 3 EL [6 EL] der Flüssigkeit aufheben und damit den **Salat** marinieren.

★ **TIPP:** Du kannst auch die gesamte restliche Flüssigkeit in einem Schraubglas im Kühlschrank aufheben und innerhalb der nächsten drei Tage als Basis für ein leckeres Salatdressing nutzen.



2 ZWIEBEL EINLEGEN

Rote Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. In einem kleinen Topf 1 EL [2 EL] **Zucker**, 50 ml [100 ml] **Essig**, 50 ml [100 ml] **Wasser** und 1 Prise **Salz** geben, einmal aufkochen lassen und die **Zwiebelstreifen** darin einlegen. Noch einmal kurz aufkochen lassen, vom Herd nehmen und beiseitestellen. ½ der **Zitronenschale** abreiben, **Zitrone** halbieren, eine Hälfte auspressen und aus der restlichen **Zitronenhälfte** Spalten schneiden.



5 FÜR DEN BLUMENKOHLE

Den fertigen **Blumenkohl** zurück in die große Schüssel geben und mit der gehackten **Petersilie** und ½ des **Joghurtdips** vermengen. Noch einmal nach Belieben mit **Salz** abschmecken.



3 DIP ZUBEREITEN

In einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze ohne weitere Fettzugabe **Sesam** und den restlichen **Knoblauch** 3 – 5 Min. goldbraun rösten. Anschließend **Knoblauch** und **Sesam** in einer kleinen Schüssel mit dem **Joghurt**, der **Zitronenschale** und 2 EL [4 EL] **Zitronensaft** vermengen und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. **Babysalatmix** in eine große Schüssel geben.



6 ANRICHTEN

Tortillas kurz vor dem Servieren in dem noch warmen Backofen erwärmen. **Tortillas** mittig ein wenig mit **Joghurtdip** bestreichen. **Blumenkohl**, **Salat** und eingelegte **Zwiebeln** darauf verteilen und mit den **Zitronenspalten** noch mal etwas frischen **Zitronensaft** darüberträufeln. Von beiden Seiten überlappend zusammenklappen und genießen.

Guten Appetit!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Blumenkohl DE	1 (klein)	1
Knoblauchzehe ES	1	2
Gewürzmischung „Oriental“ 15)	9 g	18 g
rote Zwiebel DE	1	2
Zitrone ES	1	2
Sesam 11) 15)	20 g	40 g
Rahmjoghurt (10 % Fett) 7)	150 g	300 g
Babysalatmix	50 g	100 g
glatte Petersilie	10 g	20 g
Weizentortilla 1)	4	8

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Essig*, 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. 550 g)
Brennwert	514 kJ/123 kcal	2884 kJ/689 kcal
Fett	6 g	29 g
– davon ges. Fettsäuren	4 g	23 g
Kohlenhydrate	15 g	82 g
– davon Zucker	3 g	16 g
Eiweiß	4 g	22 g
Ballaststoffe	2 g	9 g
Salz	2 g	9 g

ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch 11) Sesam
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien

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