



HELLO FAJITAS! ORIENTALISCHE WRAPS

mit knusprigem Blumenkohl und Sesamjoghurt



HELLO SESAM

Die Heimat von Sesam liegt in Afrika, wo man ihn bis heute „benne“ oder „ajonjol“ nennt. Von dort gelangte er nach Asien und danach in die übrige Welt.



Eisbergsalat



Weizentortilla



rote Zwiebel



Joghurt



Blumenkohl



Petersilie



Knoblauchzehe



Gewürzmischung „Oriental“



Zitrone



Sesam



30 Minuten

Stufe 2

Veggie

Kennst Du den Unterschied zwischen Burritos und Fajitas? Es ist die Servierweise! Burritos werden zusammengerollt zu Tisch gebracht. Fajitas offen, mit allen Zutaten daneben, sodass Du sie selbst befüllen kannst. Und mit unseren leckeren, leicht feurigen und **ballaststoffreichen** Beilagen kommt jede Menge Spaß und Abwechslung in Deine Tortillas. Perfekt zum Genießen und Mitnehmen!

Wasche **Obst**, **Gemüse** und **Kräuter** ab. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem **2 große Schüsseln**, **Backpapier**, ein **Backblech**, **1 kleinen Topf** und **1 kleine Schüssel**.



1 BLUMENKOHL BACKEN

Blätter und Strunk vom **Blumenkohl** abschneiden. **Blumenkohl** in Röschen aufteilen und diese in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. **Knoblauch** abziehen und fein hacken. In einer großen Schüssel **Blumenkohlscheiben** zusammen mit ½ des gehackten **Knoblauchs**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl** und **Gewürzmischung** gut vermischen und **salzen**. **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, Flüssigkeit jedoch aufheben und damit nach Geschmack **Eisbergsalatstreifen** marinieren.

★ **TIPP:** Falls du noch etwas Flüssigkeit übrig hast, kannst Du diese 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. **Zwiebelstreifen** in einem kleinen Topf zusammen mit 1 EL [2 EL] **Zucker**, 50 ml [100 ml] **Essig**, 50 ml [100 ml] **Wasser** und 1 Prise **Salz** einmal aufkochen lassen. Vom Herd nehmen und beiseitestellen. **Zitrone** halbieren und 1 [2] **Zitronenhälfte** in Spalten schneiden.



5 BLUMENKOHL ABSCHMECKEN

Gebackene **Blumenkohlscheiben** in eine große Schüssel geben und mit der gehackten **Petersilie** und ½ des **Sesamjoghurts** vermengen. Noch einmal nach Belieben mit **Salz** abschmecken.



3 DIP ZUBEREITEN

Restlichen **Knoblauch** und **Sesam** in einer kleinen Schüssel zusammen mit **Joghurt** vermengen und mit **Salz**, **Pfeffer** und etwas **Zitronensaft** abschmecken. **Eisbergsalat** halbieren, Strunk entfernen, in Streifen schneiden und in eine große Schüssel geben.



6 ANRICHTEN

Tortillas kurz vor dem Servieren in dem noch warmen Backofen erwärmen. **Tortillas** mittig ein wenig mit **Sesamjoghurt** bestreichen. **Blumenkohlscheiben**, **Salat** und eingelegte **Zwiebeln** darauf verteilen und noch einmal etwas frischen **Zitronensaft** darüberträufeln. **Tortillas** zusammenklappen und genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Blumenkohl ES	1	2
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
Joghurt (10 % Fett) 7)	150 g	300 g
Eisbergsalat	1	2
Petersilie	10 g	20 g
Weizentortilla 1)	4	8

Olivenöl*, 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. 750 g)
Brennwert	390 kJ/94 kcal	3048 kJ/728 kcal
Fett	4 g	29 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	9 g
Kohlenhydrate	11 g	86 g
– davon Zucker	3 g	19 g
Eiweiß	4 g	27 g
Ballaststoffe	2 g	13 g
Salz	1 g	3 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!)

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien

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

Instagram Twitter Facebook #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

GUTEN APPETIT!