

Tortillas mit Bohnen-Mais-Füllung aus dem Ofen

dazu Avocado und cremiger Limettendip

Vegetarisch **10 Min. Vorbereitung** 25 – 35 Minuten • 867 kcal • Tag 5 kochen

30



Weizentortillas



Kidneybohnen



Mais



rote Peperoncini



gemahlener Kumin



Gewürzmischung
"Hello Paprika"



Avocado



Saurer Halbrahm



Limette, gewachst



Tomatenpesto



Knoblauch & Zwiebel
gehackt in Rapsöl



Petersilie



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 kleine Schüssel, 1 Sieb und 1 Auflaufform

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Weizentortillas 15)	8 x	25 g	16 x	25 g
Kidneybohnen	1 x	390 g	2 x	390 g
Mais	1 x	150 g	1 x	340 g
rote Peperoncini	1 x	15 g**	1 x	15 g
gemahlener Kumin	0.3 x	2 g**	0.5 x	2 g**
Gewürzmischung "Hello Paprika"	1 x	2 g	1 x	4 g
Avocado	1 x	144 g	2 x	144 g
Saurer Halbrahm 7)	1 x	100 g	2 x	100 g
Limette, gewachst	1 x	75 g**	1 x	75 g
Tomatenpesto 14)	1 x	25 g	1 x	50 g
Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl	1 x	35 g	2 x	35 g
Petersilie	1 x	10 g**	1 x	10 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 570 g)
Brennwert	636 kJ/ 152 kcal	3628 kJ/ 867 kcal
Fett	7.29 g	41.62 g
- davon ges. Fettsäuren	2.27 g	12.97 g
Kohlenhydrate	14.81 g	84.54 g
- davon Zucker	2.66 g	15.19 g
Eiweiss	4.19 g	23.94 g
Salz	0.635 g	3.622 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Massgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 7) Milch (einschliesslich Laktose)

14) Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

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



1 Kleine Vorbereitung

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Blätter der **Petersilie** grob hacken.

Peperoncini halbieren, **Kerne** entfernen und **Peperoncini** in feine Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).

Tipp: Wenn Du es etwas schärfer magst, schneide den **Peperoncini** mit **Kernen** einfach in feine Ringe.

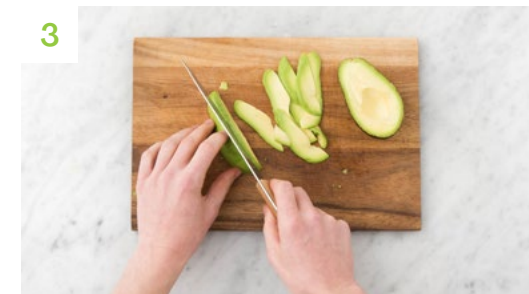


2 Bohnen backen

Bohnen und **Mais** durch ein Sieb abgiessen und mit **Wasser*** abspülen.

In einer Auflaufform **Bohnen**, **Mais**, **Zwiebeln** und gehackten **Knoblauch** in **Öl**, **Tomatenpesto**, „**Hello Paprika**“ und ein Viertel [die Hälfte] vom **Kumin** miteinander vermengen.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und im Ofen für ca. 15 Min. backen.



3 Weiter geht's

Limette in 6 Spalten schneiden.

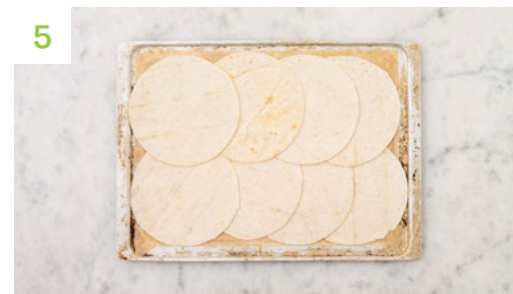
Avocado halbieren, Kern entfernen, **Fruchtfleisch** mit einem Löffel herauslösen und **Avocado** in Streifen schneiden.

Avocadostreifen mit etwas **Limettensaft** beträufeln und beiseite stellen.



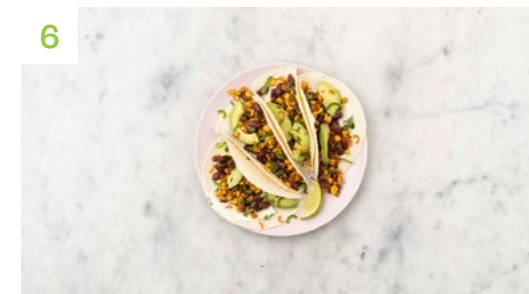
4 Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **saurer Halbrahm** und **Soft** einer **Limettenspalte** miteinander vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 Tortillas aufbacken

Tortillas in den letzten 2 – 3 Min. mit in den Ofen geben und aufbacken.



6 Anrichten

Tortillas mit ein wenig **Dip** bestreichen und den gebackenen **Bohnen** füllen.

Danach mit **Avocado** toppen und mit gehackter **Petersilie** garnieren.

Nach Belieben mit **Peperoncini** und restlichem **Dip** abschliessen. Mit **Limettenspalten** geniessen.

Peperoncini

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Peperoncini im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Peperoncini, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über www.hellofresh.ch/freunde ein!



Tortillas with bean and sweetcorn filling from the oven served with avocado and creamy lime dip

Vegetarian 10 min. preparation 25-35 minutes • 867 kcal • Cook on day 5



Wheat tortillas



Kidney beans



Sweetcorn



Red peperoncini



Ground cumin



"Hello Paprika" spice mix



Avocado



Sour single cream



Lime, waxed



Tomato pesto



Chopped garlic & onion in rapeseed oil



Parsley



Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Salt*, pepper*

Cooking utensils

1 small bowl, 1 sieve and 1 oven dish.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Wheat tortillas 15)	8 x	25 g	16 x	25 g
Kidney beans	1 x	390 g	2 x	390 g
Sweetcorn	1 x	150 g	1 x	340 g
Red peperoncini	1 x	15 g**	1 x	15 g
Ground cumin	0.3 x	2 g**	0.5 x	2 g**
“Hello Paprika” spice mix	1 x	2 g	1 x	4 g
Avocado	1 x	144 g	2 x	144 g
Single sour cream 7)	1 x	100 g	2 x	100 g
Lime, waxed	1 x	75 g**	1 x	75 g
Tomato pesto 14)	1 x	25 g	1 x	50 g
Chopped garlic and onion in rapeseed oil	1 x	35 g	2 x	35 g
Parsley	1 x	10 g**	1 x	10 g

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 570 g)
Calories	636 kJ/ 152 kcal	3628 kJ/ 867 kcal
Fat	7.29 g	41.62 g
– of which saturated fats	2.27 g	12.97 g
Carbohydrate	14.81 g	84.54 g
– of which sugar	2.66 g	15.19 g
Protein	4.19 g	23.94 g
Salt	0,635 g	3,622 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: 7) Milk (including lactose) **14)** Sulphur dioxide and sulphites **15)** Wheat

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



1 Get prepped

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Roughly chop the parsley leaves.

Halve the peperoncini, remove the core and cut the peperoncini halves into thin strips (warning: spicy!).

Tip: If you like it a little spicier, just cut the peperoncini with seeds into fine rings.

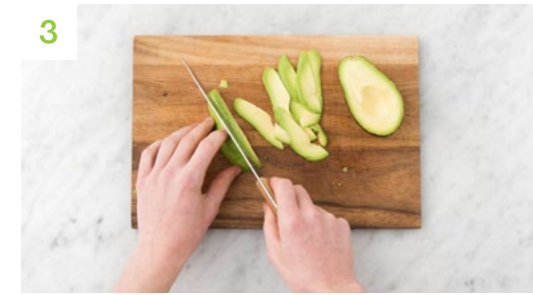


2 Bake the beans

Drain beans and corn through a sieve and rinse with water*.

In an oven dish, mix together beans, corn, onions and chopped garlic in oil, tomato pesto, “Hello Paprika” and a quarter [half] of the cumin.

Season with salt* and pepper* and bake in the oven for approx. 15 min.



3 On to the next step

Cut the lime into 6 wedges.

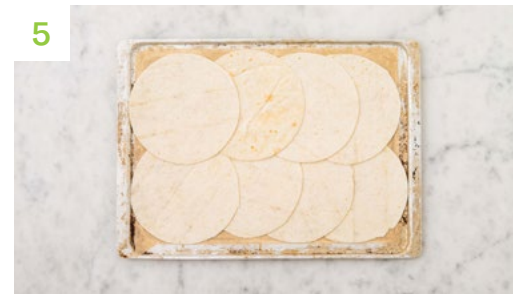
Halve the avocado, remove the stone, remove the flesh with a spoon and cut into strips.

Drizzle avocado strips with a little lime juice and set aside.



4 For the dip

In a small bowl, combine sour single cream and juice of one lime wedge. Season with salt* and pepper*.



5 Bake tortillas

Place the tortillas in the oven for the last 2 - 3 min. and bake.



6 Serve

Spread a little dip on tortillas and fill with the baked beans.

Then top with avocado and garnish with chopped parsley.

Finish with peperoncini and remaining dip if desired. Enjoy with lime wedges.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too!
Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde!



Peperoncini

Be careful with the amounts as the spiciness of our peperoncini can vary. Fat-soluble foods such as milk and cheese help counteract capsaicin, the ingredient that makes peperoncini hot.

Tortillas fourrées aux haricots et maïs au four, avocat et dip crémeux au citron vert

Végétarien Préparation en 10 min 25 – 35 minutes • 867 kcal • Cuisiner au 5e jour

30



Tortillas de blé



Haricots rouges



Maïs



Piment rouge



Cumin moulu



Mélange d'épices
« Hello Paprika »



Avocat



Crème demi-écrémée aigre



Citron vert, ciré



Pesto de tomates



Ail & oignon hachés
dans de l'huile de colza



Persil



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

Sel*, poivre*

Ustensiles de cuisine

1 bol, 1 passoire et 1 moule à gratin

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Tortillas de blé 15)	8 x 25 g	16 x 25 g
Haricots rouges	1 x 390 g	2 x 390 g
Maïs	1 x 150 g	1 x 340 g
Piment rouge	1 x 15 g**	1 x 15 g
Cumin moulu	0,3 x 2 g**	0,5 x 2 g**
Mélange d'épices « Hello Paprika »	1 x 2 g	1 x 4 g
Avocat	1 x 144 g	2 x 144 g
Crème demi-écrémée 7)	1 x 100 g	2 x 100 g
Citron vert ciré	1 x 75 g**	1 x 75 g
Pesto de tomates 14)	1 x 25 g	1 x 50 g
Ail et oignon hachés dans l'huile de colza	1 x 35 g	2 x 35 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 570 g)
Valeur calorique	636 kJ/ 152 kcal	3628 kJ/ 867 kcal
Lipides	7,29 g	41,62 g
- dont acides gras saturés	2,27 g	12,97 g
Glucides	14,81 g	84,54 g
- dont sucre	2,66 g	15,19 g
Protéines	4,19 g	23,94 g
Sel	0,635 g	3,622 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : 7) lait (comprenant du lactose) 14) dioxydes de soufre et sulfites 15) blé

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



Petite préparation

Préchauffer le four à 220 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 200 °C).

Hacher grossièrement les feuilles de persil.

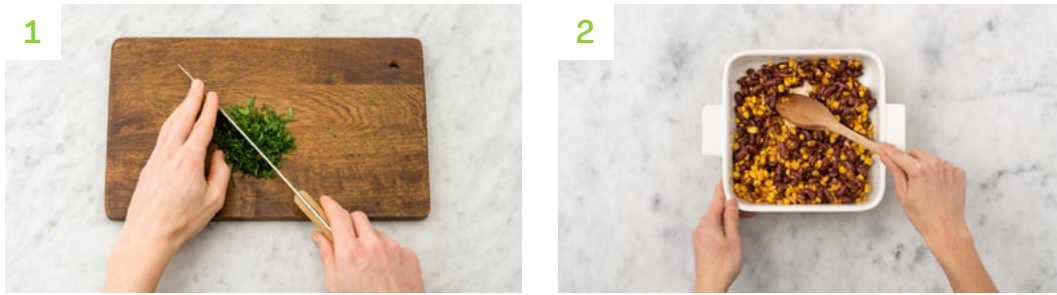
Couper le piment en deux dans la longueur, enlever les graines et couper en lanières (attention : piquant !).

Astuce : Si vous préférez encore plus épicé, coupez simplement le piment avec les graines en fines rondelles.



Pour le dip

Dans un petit bol, mélanger la crème demi-écrémée aigre et le jus d'un quartier de citron vert. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

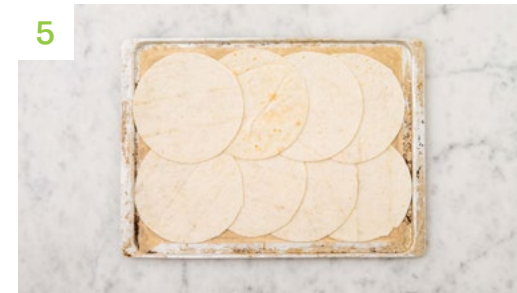


Faire cuire les haricots

Égoutter les haricots et le maïs dans une passoire et les rincer à l'eau*.

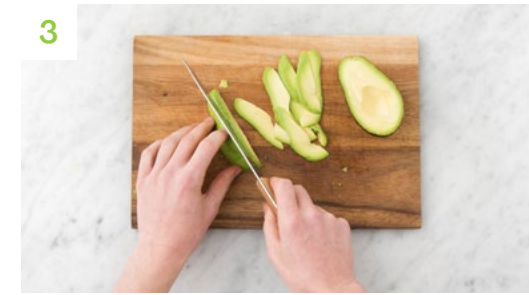
Dans un moule à gratin, mélanger les haricots, le maïs, les oignons et l'ail haché dans l'huile, le pesto de tomates, le « Hello Paprika » et un quart [la moitié] du cumin.

Assaisonner avec du sel* et du poivre* et enfourner env. 15 min.



Faire cuire les tortillas

Enfourner les tortillas dans les 2 à 3 dernières minutes du temps de cuisson.



Ça continue

Couper le citron vert en 6.

Couper l'avocat en deux, retirer le noyau, extraire la chair avec une cuillère et couper en lamelles.

Arroser les lamelles d'avocat d'un peu de jus de citron vert et réserver.



Dresser

Tartiner les tortillas d'un peu de dip et les remplir de haricots cuits au four.

Garnir ensuite avec de l'avocat et décorer avec du persil haché.

Recouvrir selon les goûts avec du piment et le reste de la sauce. Déguster avec des quartiers de citron vert.

Bon appétit !

Piment

Soyez prudent lors du dosage car nos piments peuvent être plus ou moins piquants. Les aliments liposolubles comme le lait et le fromage aident à neutraliser la capsaïcine, l'ingrédient piquant du piment.

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde !

