

Flautas! Knusprige Tortillarollen mit Avocado-Tomaten-Salsa

Vegetarisch | Viel Gemüse | 40 – 50 Minuten • 915 kcal • Tag 5 kochen



Weizentortillas



Avocado



Kidneybohnen



Peperoni multicolor



Reibekäse aus Saland



Limette, gewachst



Creme fraiche light



Frühlingszwiebel



rote Peperoncini



Tomaten



Knoblauchzehe



Gewürzmischung „Hello Fiesta“

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Gemüsebouillonpulver*, Zucker*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Gemüseraffel, 1 grosse Bratpfanne, 1 grosser Topf, 1 Sieb und 2 kleine Schüsseln

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Weizentortillas 15	8 x	25 g	16 x	25 g
Avocado	1 x	144 g	2 x	144 g
Kidneybohnen	1 x	390 g	2 x	390 g
Peperoni multicolor	1 x	180 g	2 x	180 g
Reibekäse aus Saland 7	1 x	50 g	1 x	100 g
Limette, gewachst	1 x	75 g	2 x	75 g
Crème fraîche light 7	1 x	100 g	2 x	100 g
Frühlingszwiebel	1 x	15-25 g	2 x	15-25 g
rote Peperoncini	1 x	15 g	2 x	15 g
Tomaten	2 x	100 g	4 x	100 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	1 x	4 g	2 x	4 g

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

Durchschnittliche Nährwerte pro

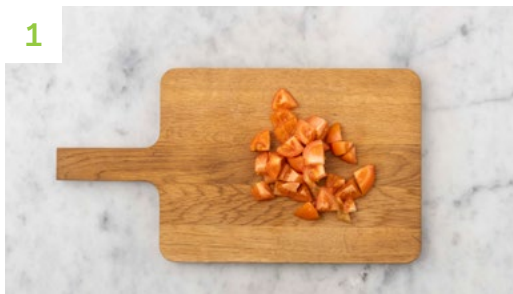
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 730 g)
Brennwert	522 kJ/ 125 kcal	3828 kJ/ 915 kcal
Fett	6 g	43.9 g
– davon ges. Fettsäuren	0.7 g	5.4 g
Kohlenhydrate	11.5 g	84.5 g
– davon Zucker	2.5 g	18.2 g
Eiweiss	4.9 g	36.2 g
Salz	0.41 g	3.03 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) 15) Weizen

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



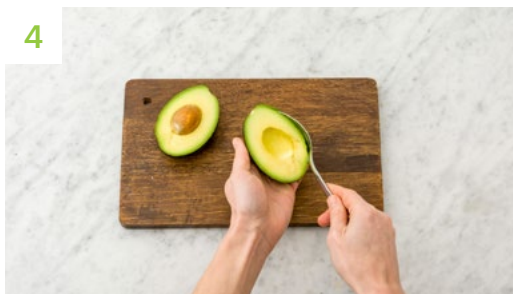
Tomatensalsa zubereiten

Limette heiss waschen und 1 TL [2 TL] der Schale fein abraffeln. **Limette** halbieren und eine Hälfte in eine kleine Schüssel auspressen. Andere Hälfte in Spalten schneiden.

Peperoncini entkernen und fein hacken (**Achtung: scharf!**).

Tomaten in 1 cm Würfel schneiden.

Tomaten und **Peperoncini** (nach Geschmack) zum **Limettensaft** geben und mit 1 TL [2 TL] **Zucker***, etwas **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren und marinieren.



Für den Dip

Avocado halbieren, entkernen und das **Fruchtfleisch** in 1 cm Würfel schneiden. **Avocadowürfel** in einer kleinen Schüssel mit **Salz***, **Pfeffer*** und etwas **Limettensaft** abschmecken.

In einer weiteren kleinen Schüssel restliche **Crème fraîche Light** mit **Limettenschale** vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Peperoncini

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



Gemüse schneiden

Peperoni halbieren, entkernen und in 1 cm Streifen schneiden.

Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Kidneybohnen durch ein Sieb abgiessen und mit **Wasser** abspülen.

Knoblauch fein hacken.



Flautas rollen

Zuerst 4 **Tortilla-Wraps** mit einem Teil der **Bohnenmischung** und etwas **geriebenem Käse** belegen und zusammenrollen.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Flautas** mit der Naht nach unten in die Bratpfanne legen und rundherum 4 – 6 Min. knusprig anbraten.

Flautas herausnehmen und den Vorgang mit den restlichen **Wraps** wiederholen.

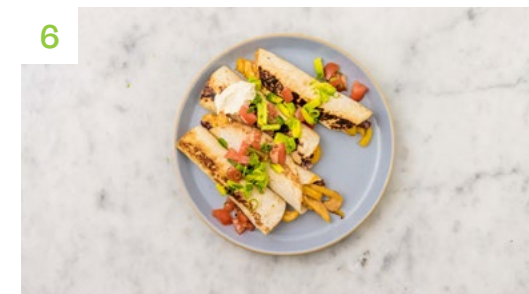


Füllung anbraten

In einem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Knoblauch**, **Peperoni** und weisse **Frühlingszwiebelringe** darin ca. 3 Min. anschwitzen. **Bohnen** hinzugeben und 2 Min. anbraten.

50 ml [100 ml] **Wasser***, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** und „Hello Fiesta“ dazugeben und 6 – 8 Min. einköcheln lassen, bis die **Peperoni** weich und die Flüssigkeit verkocht ist.

Zum Schluss 2 EL [4 EL] **Crème fraîche Light** hinzugeben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Anrichten

Nach Wunsch **Soft** der **Tomatensalsa** abgiessen.

Flautas auf Teller verteilen und mit grünen **Frühlingszwiebelringen** toppen.

Scharfe **Tomatensalsa**, **Avocadowürfel**, **Crème fraîche Light** und **Limettenspalten** dazu anrichten und geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Flautas! Crispy tortilla rolls with avocado and tomato salsa

Vegetarian | Lots of vegetables | 40–50 minutes • 915 kcal • Cook on day 5



Wheat tortillas



Avocado



Kidney beans



Mixed peppers



Grated cheese from Saland



Waxed lime



Crème fraîche light



Spring onion



Red peperoncini



Tomatoes



Garlic clove



"Hello Fiesta" spice mix

Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

Water*, vegetable stock powder*, sugar*, oil*, salt*, pepper*

Cooking utensils

1 vegetable grater, 1 large frying pan, 1 large pot, 1 sieve and 2 small bowls

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Wheat tortillas 15)	8 x	25 g	16 x	25 g
Avocado	1 x	144 g	2 x	144 g
Kidney beans	1 x	390 g	2 x	390 g
Mixed peppers	1 x	180 g	2 x	180 g
Grated cheese from Saland 7)	1 x	50 g	1 x	100 g
Waxed lime	1 x	75 g	2 x	75 g
Crème fraîche light 7)	1 x	100 g	2 x	100 g
Spring onion	1 x	15–25 g	2 x	15–25 g
Red peperoncini	1 x	15 g	2 x	15 g
Tomatoes	2 x	100 g	4 x	100 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
“Hello Fiesta” spice mix	1 x	4 g	2 x	4 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

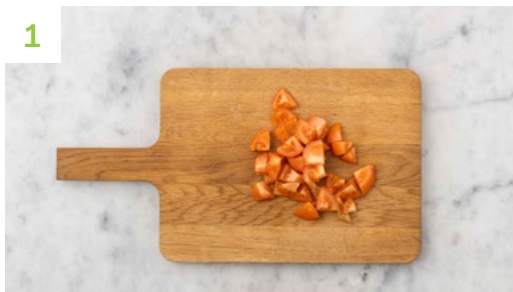
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 730 g)
Calories	522 kJ/125 kcal	3828 kJ/915 kcal
Fat	6 g	43.9 g
– of which saturated fats	0.7 g	5.4 g
Carbohydrate	11.5 g	84.5 g
– of which sugar	2.5 g	18.2 g
Protein	4.9 g	36.2 g
Salt	0.41 g	3.03 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) **15)** Wheat

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



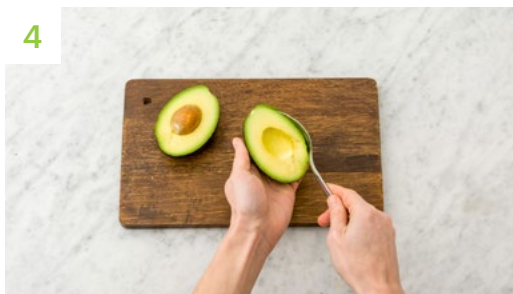
1 Make the tomato salsa

Wash the lime in hot water and finely grate 1 tsp. [2 tsp.] of zest. Halve the lime and juice one half into a small bowl. Cut the other half into wedges.

Remove the seeds from the peperoncini and chop finely (warning: spicy!).

Cut the tomatoes into 1 cm cubes.

Add the tomato and peperoncini (to taste) to the lime juice, mix with 1 tsp. [2 tsp.] sugar* and a little salt* and pepper*, then marinate.



4 For the dip

Halve the avocado, remove the stone and cut the flesh into 1 cm cubes. In a small bowl, season the diced avocado with salt*, pepper* and a little lime juice.

In another small bowl, mix the rest of the crème fraîche with the lime zest and season with salt* and pepper*.

Peperoncini

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



2 Chop the vegetables

Halve and core the pepper and cut into 1 cm strips.

Cut the white and green parts of the spring onion separately into thin rings.

Drain the kidney beans in a sieve and rinse with water*. Finely chop the garlic.



5 Roll the flautas

First, top 4 tortillas with some of the bean mixture and some grated cheese and roll them up.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan. Place the flautas seam side down in the frying pan and fry them all over for 4–6 min. until crispy.

Remove the flautas and repeat the process with the remaining wraps.

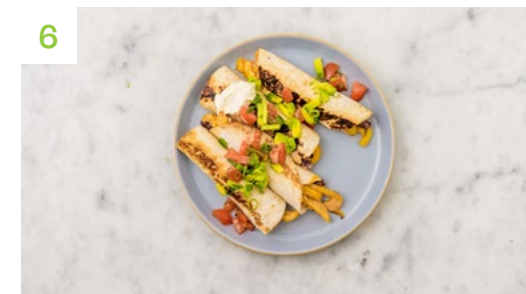


3 Fry the filling

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large pot on medium heat. Sauté the garlic, peppers and white spring onion rings for about 3 min. Add the beans and sauté for 2 min.

Add 50 ml [100 ml] water*, 4 g [8 g] vegetable stock powder* and the “Hello Fiesta” and simmer for 6–8 min. until the peppers are soft and the liquid has boiled away.

Finally, add 2 tbsp. [4 tbsp.] crème fraîche light and season with salt* and pepper*.



6 Serve

Drain the juice of the tomato salsa if you prefer.

Apportion the flautas on plates and top with green spring onion rings.

Serve with the tomato salsa, diced avocado, crème fraîche light and lime wedges and enjoy.

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/



Flautas ! Rouleaux de tortillas croustillants avec salsa de tomates et avocat

Végétarien | Beaucoup de légumes | 40 – 50 minutes • 915 kcal • Cuisiner au 5e jour

17



Tortillas de blé



Avocat



Haricots rouges



Poivrons multicolores



Fromage râpé de Saland



Citron vert ciré



Crème fraîche légère



Oignons de printemps



Piment rouge



Tomates



Gousse d'ail



Mélange d'épices
« Hello Fiesta »



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

C'est parti

Laver les légumes.

Basiques dans votre cuisine*

Eau*, bouillon de légumes en poudre*, sucre*, huile*, sel*, poivre*

Ustensiles de cuisine

1 râpe à légumes, 1 grande poêle, 1 grande casserole, 1 passoire et 2 bols

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Tortillas de blé 15	8 x 25 g	16 x 25 g
Avocat	1 x 144 g	2 x 144 g
Haricots rouges	1 x 390 g	2 x 390 g
Poivrons multicolores	1 x 180 g	2 x 180 g
Fromage râpé de Saland 7	1 x 50 g	1 x 100 g
Citron vert ciré	1 x 75 g	2 x 75 g
Crème fraîche légère 7	1 x 100 g	2 x 100 g
Oignon de printemps	1 x 15-25 g	2 x 15-25 g
Piment rouge	1 x 15 g	2 x 15 g
Tomates	2 x 100 g	4 x 100 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Mélange d'épices « Hello Fiesta »	1 x 4 g	2 x 4 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

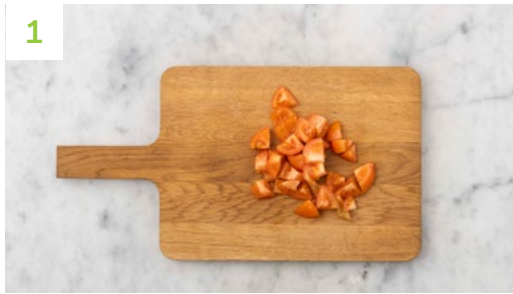
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 730 g)
Valeur calorique	522 kJ/ 125 kcal	3828 kJ/ 915 kcal
Lipides	6 g	43,9 g
– dont acides gras saturés	0,7 g	5,4 g
Glucides	11,5 g	84,5 g
– dont sucre	2,5 g	18,2 g
Protéines	4,9 g	36,2 g
Sel	0,41 g	3,03 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) **15**) blé

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



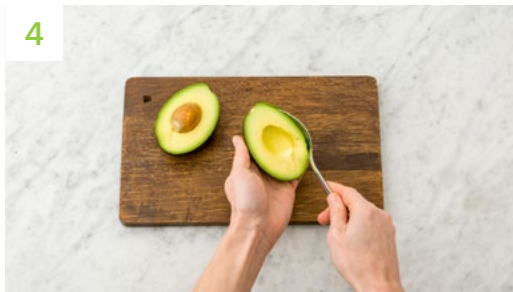
1 Préparer la sauce tomate

Laver le citron vert à l'eau chaude et râper finement 1 cc [2 cc] de zeste. Couper le citron vert en deux et presser une moitié dans un bol. Couper l'autre moitié en quartiers.

Épépiner le piment et le hacher finement (attention : piquant !).

Couper les tomates en dés d'environ 1 cm.

Ajouter les tomates et la quantité souhaitée de piment au jus de citron vert et mélanger avec 1 cc [2 cc] de sucre*, un peu de sel* et de poivre* et laisser mariner.



4 Pour le dip

Couper l'avocat en deux, le dénoyauter et couper la chair en dés de 1 cm. Assaisonner les cubes d'avocat dans un bol avec du sel*, du poivre* et un peu de jus de citron vert.

Dans un autre bol, mélanger le reste de la crème fraîche légère avec le zeste de citron vert, saler* et poivrer*.

Piment

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



2 Couper les légumes

Couper en deux le poivron, retirer les graines et couper en tranches de 1 cm.

Couper les oignons de printemps en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche.

Égoutter les haricots rouges dans une passoire et les rincer à l'eau.

Hacher finement l'ail.



5 Rouleaux de flautas

Tout d'abord, garnir 4 tortillas avec une partie du mélange de haricots et un peu de fromage râpé et rouler le tout.

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*. Poser les flautas dans la poêle côté jointure vers le bas et les faire revenir de tous les côtés durant 4 à 6 min jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.

Retirer les flautas de la poêle et répéter l'opération avec les autres tortillas.

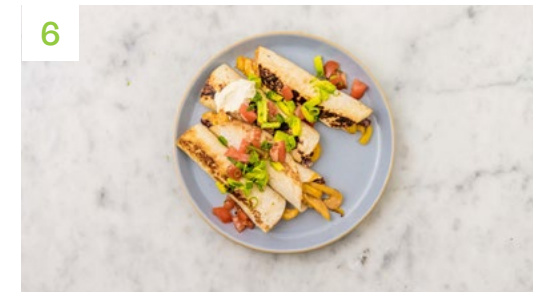


3 Faire revenir la farce

Faire chauffer dans une grande casserole 1 cs [2 cs] d'huile* à feu moyen. Faire suer l'ail, le piment et la partie blanche des oignons de printemps durant environ 3 min. Ajouter les haricots et faire revenir 2 min.

Ajouter 50 ml [100 ml] d'eau*, 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre* et du « Hello Fiesta », puis laisser mijoter 6 à 8 min jusqu'à ce que le poivron soit tendre et que l'eau ait réduit.

Pour finir, ajouter 2 cs [4 cs] de crème fraîche légère et assaisonner de sel* et de poivre*.



6 Dresser

Si vous le souhaitez, verser le jus de la sauce tomate.

Répartir les flautas sur des assiettes et les garnir de rondelles vertes d'oignons de printemps.

Servir avec la salsa de tomates piquante, les dés d'avocat, la crème fraîche légère et les quartiers de citron vert, et déguster.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

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

