

Flautas! Knusprige Tortillarollen mit scharfer Tomatensalsa und Avocadotopping

Vegetarisch 40 – 50 Minuten • 3.806 kj/910 kcal • Tag 3 kochen

15



Tortilla-Wraps



Käse-Mix



Peperoni (gelb oder rot)



Limette



Crème Fraîche Light



Frühlingszwiebel



grüne Peperoncini



Tomaten



Kidneybohnen



Knoblauchzehe



Avocado



Gewürzmischung
„Hello Fiesta“

Gut, im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 grossen Topf, 1 grosse Bratpfanne, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Tortilla-Wraps 1) 8)	1 x 220 g	1 x 448 g
Käse-Mix 5)	1 x 50 g	1 x 100 g
Peperoni (gelb oder rot)	2 x 180 g	4 x 180 g
Limette	1 x 75 g	2 x 75 g
Crème Fraîche Light 5)	1 x 200 g**	2 x 200 g**
Frühlingszwiebel	1 x 35 g	2 x 35 g
grüne Peperoncini	1 x 15 g	2 x 15 g
Tomaten	2 x 100 g	4 x 100 g
Kidneybohnen	1 x 390 g	2 x 390 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Avocado	1 x 144 g	2 x 144 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	1 x 4 g	2 x 4 g
Zucker* für Schritt 1	1 TL	2 TL
Öl* für Schritt 3 und 5	je 1 EL	je 2 EL
Wasser* für Schritt 3	50 ml	100 ml
Gemüsebouillonpulver* für Schritt 3	4 g	8 g
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack	

*Gut, im Haus zu haben.

**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. 1.000 g)
Brennwert	555 kJ/133 kcal	3.806 kJ/910 kcal
Fett	6.09 g	41.79 g
– davon ges. Fettsäuren	1.24 g	8.52 g
Kohlenhydrate	12.92 g	88.64 g
– davon Zucker	2.41 g	16.56 g
Eiweiss	5.28 g	36.20 g
Salz	0.394 g	2.704 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 : 1) Glutenhaltiges Getreide 5) Milch 8) Sesamsamen.

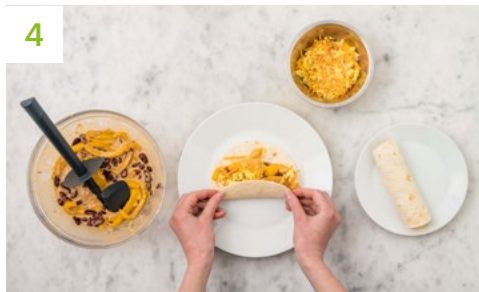


Tomatensalsa zubereiten

Limette heiss abwaschen und **Limettenschale** abreiben.

Limette halbieren und die eine Hälfte in eine kleine Schüssel auspressen. Andere Hälfte in Spalten schneiden.

Peperoncini halbieren, **Kerne** entfernen und **Peperoncinihälften** fein hacken (**Achtung: scharf!**). **Tomaten** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden. **Tomate** 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, Kern entfernen, **Fruchtfleisch** mit einem Löffel herauslösen und fein würfeln.

Avocadowürfel in einer kleinen Schüssel mit **Salz***, **Pfeffer*** und etwas **Limettensaft** abschmecken.

In einer weiteren kleinen Schüssel **restliche Crème Fraîche Light** mit 1 TL [2 TL] **Limettenschale** vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Gemüse schneiden

Peperonis halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Peperonihälften** in 1 cm breite Streifen schneiden.

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

Bohnen in ein Sieb geben und unter fließendem **Wasser** abspülen, bis es klar durchläuft.

Knoblauch abziehen und fein hacken.



Flautas rollen

Zuerst 4 **Tortilla-Wraps** mit der **Bohnenmischung** und etwas **Käse-Mix** füllen und zusammenrollen.

1 EL [2 EL] **Öl*** in einer grossen Bratpfanne erhitzen und die **Flautas** mit der Naht nach unten in die Bratpfanne legen und dann rundherum für 4 – 6 Min. knusprig anbraten. Diesen Vorgang mit den **restlichen Wraps** wiederholen.



Füllung anbraten

In einem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen und **Knoblauch**, **Peperoni** und weisse **Frühlingszwiebelringe** darin für ca. 3 Min. anschwitzen. **Bohnen** hinzugeben und 2 Min. anbraten. 50 ml [100 ml] **Wasser***, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** und **Gewürzmischung** dazugeben und ca. 6 – 8 Min. einköcheln lassen, bis die **Peperoni** weich und die Flüssigkeit weggekocht ist. Am Ende der Garzeit 2 EL [4 EL] **Crème Fraîche Light** hinzugeben und nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Anrichten

Nach Wunsch **Soft** der **Tomatensalsa** abgiessen. **Flautas** mit grünen **Frühlingszwiebelringen** toppen und auf Teller verteilen. **Flautas** mit **scharfer Tomatensalsa**, **Avocadodip**, **Crème Fraîche Light** und **Limettenspalten** geniessen.

En Guete

Flautas! Crispy tortilla rolls

with spicy tomato salsa and avocado topping

Vegetarian 40 – 50 minutes • 3.806 kj/910 kcal • Cook on day 3

15



Tortilla wraps



Cheese mix



Pepper (yellow or red)



Lime



Crème fraîche light



Spring onions



Green peperoncini



Tomatoes



Kidney beans



Garlic cloves



Avocado



"Hello Fiesta" spice mix

Good to have at hand

Vegetable stock powder*, oil*, water*, salt*, pepper*, sugar*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

What you need

1 large pot, 1 large frying pan, 1 sieve and 1 small bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Tortilla wraps 1) 8)	1 x 220 g	1 x 448 g
Cheese mix 5)	1 x 50 g	1 x 100 g
Pepper (yellow or red)	2 x 180 g	4 x 180 g
Lime	1 x 75 g	2 x 75 g
Crème fraîche light 5)	1 x 200 g**	2 x 200 g**
Spring onions	1 x 35 g	2 x 35 g
Green peperoncini	1 x 15 g	2 x 15 g
Tomatoes	2 x 100 g	4 x 100 g
Kidney beans	1 x 390 g	2 x 390 g
Garlic cloves	1 x 4 g	2 x 4 g
Avocado	1 x 144 g	2 x 144 g
"Hello Fiesta" spice mix	1 x 4 g	2 x 4 g
Sugar* for step 1	1 tsp.	2 tsp.
Oil* for steps 3 and 5	1 tbsp. each	2 tbsp. each
Water* for step 3	50 ml	100 ml
Vegetable stock powder* for step 3	4 g	8 g
Salt*, pepper*	According to taste	

*Good to have at hand.

**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. 1000 g)
Calories	555 kJ/133 kcal	3.806 kJ/910 kcal
Fat	6.09 g	41.79 g
- incl. saturated fats	1.24 g	8.52 g
Carbohydrate	12.92 g	88.64 g
- incl. sugar	2.41 g	16.56 g
Protein	5.28 g	36.20 g
Salt	0.394 g	2.704 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: 1) Cereals containing gluten 5) Milk 8) Sesame seeds.



1 Prepare tomato salsa

Wash the **lime** with **hot water** and grate **lime zest**.

Halve the **lime** and **juice** one half into a small bowl. Cut the other half into wedges.

Halve **peperoncini**, remove core, and finely chop **peperoncini halves (warning: spicy!)**. Cut the **tomatoes** in half; remove the stalk and cut the **tomato** halves into approx. 1 cm cubes. Add tomato and **peperoncini (according to taste)** to the **lime juice**, then mix with 1 tsp. [2 tsp.] **sugar*** and a little **salt*** and **pepper***, and marinate.



4 For the dip

Half the **avocado**, remove the stone, then scoop out the flesh with a spoon and dice it finely.

In a small bowl, season **diced avocado** with **salt***, **pepper*** and a little lime juice.

In another small bowl, mix the **rest of the crème fraîche light** with 1 tsp. [2 tsp.] **lime zest** and season with **salt*** and **pepper***.



2 Chop vegetables

Cut the **pepper** in half, remove the core, and cut the **pepper halves** into strips 1 cm wide.

Cut the white and green parts of the **spring onion** into thin rings and keep them separate.

Put **beans** in a sieve and rinse with **water** until it runs clear.

Peel and finely chop the **garlic**.



5 Roll the flautas

First fill 4 **tortilla wraps** with the **bean mixture** and a little **cheese mix**, then roll up.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** in a large frying pan and place the **flautas** seam side down in the frying pan, then fry from all sides for 4-6 min. until crispy. Repeat this procedure with the rest of the **wraps**.



3 Sauté filling

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** in a large pot on medium heat and sauté **garlic**, **peppers** and white **spring onion** rings for approx. 3 min. Add **beans** and sauté for 2 min. Add 50 ml [100 ml] **water***, 4 g [8 g] **vegetable stock powder*** and **spice mix**, and simmer for approx. 6-8 min. until the **peppers** are soft and the liquid has boiled away. At the end of the cooking time add 2 tbsp. [4 tbsp.] **crème fraîche light** and season with **salt*** and **pepper*** according to taste.



6 Serve

Drain the **juice** of the **tomato salsa** as desired. Top **flautas** with green **spring onion rings** and apportion onto plates. Enjoy **flautas** with **spicy tomato salsa**, **avocado dip**, **crème fraîche light** and **lime wedges**.

Bon appetit!

Flautas ! Tortillas croustillantes avec une salsa à la tomate épicée et de l'avocat

Végétarien 40 – 50 minutes • 3.806 kj/910 kcal • Cuisiner au 3e jour

15



Tortillas



Mélange de fromages



Poivron (jaune ou rouge)



Citron vert



Crème fraîche légère



Oignon de printemps



Piments vert



Tomates



Haricots rouges



Gousse d'ail



Avocat



Mélange d'épices
« Hello Fiesta »

Ingrédients à toujours avoir chez soi
bouillon de légumes en poudre*, huile*, eau*,
sel*, poivre*, sucre*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ce dont vous avez besoin

1 grande casserole, 1 grande poêle, 1 passoire et 1 petit saladier.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Wraps de tortillas 1) 8)	1 x 220 g	1 x 448 g
Mélange de fromages 5)	1 x 50 g	1 x 100 g
Poivrons (jaunes ou rouges)	2 x 180 g	4 x 180 g
Citron vert	1 x 75 g	2 x 75 g
Crème fraîche légère 5)	1 x 200 g	2 x 200 g
Oignons de printemps	1 x 35 g	2 x 35 g
Piment vert	1 x 15 g	2 x 15 g
Tomates	2 x 100 g	4 x 100 g
Haricots rouges	1 x 390 g	2 x 390 g
Gousses d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Avocat	1 x 144 g	2 x 144 g
Mélange d'épices « Hello Fiesta »	1 x 4 g	2 x 4 g
Sucre* pour l'étape 1	1 cc	2 cc
Huile* pour les étapes 3 et 5	1 cs chaque	2 cs par étape
Eau* pour l'étape 3	50 ml	100 ml
Bouillon de légumes en poudre* pour l'étape 3	4 g	8 g

Sel*, poivre* selon les goûts

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**Tenez 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. 1.000 g)
Valeur calorique	555 kJ/133 kcal	3.806 kJ/910 kcal
Lipides	6.09 g	41.79 g
- dont acides gras saturés	1.24 g	8.52 g
Glucides	12.92 g	88.64 g
- dont sucre	2.41 g	16.56 g
Protéines	5.28 g	36.20 g
Sel	0.394 g	2.704 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 : **1)** céréales contenant du gluten **5)** lait **8)** graines de sésame.

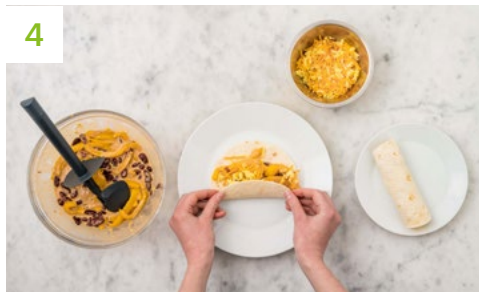


1 Préparer la salsa à la tomate

Laver le **citron vert** à l'**eau chaude** et **râper le zeste**.

Couper le **citron vert** en deux et presser la moitié dans un petit saladier. Couper l'autre moitié en tranches.

Couper le **piment** en deux, enlever les graines et hacher finement (**attention, piquant !**). Couper les **tomates** en deux, enlever la partie dure et les couper en dés d'env. 1 cm. Ajouter la **tomate** et le **piment** (selon le goût) au jus de **citron vert**, puis mélanger avec 1 cc [2 cc] de **sucre***, un peu de **sel*** et de **poivre*** et faire mariner.



4 Pour la sauce

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

Assaisonner les dés d'**avocat** dans un petit saladier avec du **sel***, du **poivre*** et un peu de **jus de citron vert**.

Dans un deuxième petit saladier, mélanger le **reste** de la **crème fraîche légère** avec 1 cc [2 cc] de **zeste de citron vert**, **saler*** et **poivrer***.



2 Couper les légumes

Couper le **poivron** en deux, enlever les graines et détailler en lamelles de 1 cm de large.

Couper l'**oignon de printemps** en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche.

Verser les **haricots** dans une passoire et rincer à l'**eau** jusqu'à ce qu'elle soit claire.

Peler et hacher finement l'**ail**.



5 Rouler les flautas

Remplir d'abord 4 **tortillas** avec le mélange de **haricots** et un peu de **fromage** et **rouler**.

Chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile*** dans une grande poêle et placer les **flautas** côté couture vers le bas dans la poêle, puis faire dorer 4 à 6 min. jusqu'à ce qu'elles soient **croquillantes** sur toute les faces. Répéter avec les **autres tortillas**.



3 Faire revenir la farce

Chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile*** dans une grande casserole à feu moyen et faire revenir l'**ail**, le **poivron** et les rondelles d'**oignon de printemps** blanches environ 3 min. Ajouter les **haricots** et faire revenir 2 min. Ajouter 50 ml [100 ml] d'**eau*** et 4 g [8 g] de **bouillon de légumes en poudre*** et le **mélange d'épices**, puis laisser mijoter 6 à 8 min. jusqu'à ce que le **poivron** soit tendre et que l'**eau** ait réduit. À la fin de la cuisson, ajouter 2 cs [4 cs] de **crème fraîche légère**, **saler*** et **poivrer*** selon les goûts.



6 Dresser

Égoutter le **jus de la salsa à la tomate** en fonction des goûts. Garnir les **flautas** des rondelles d'**oignon de printemps** vertes et servir. Déguster les **flautas** avec la **salsa à la tomate épicée**, le **dip à l'avocat**, la **crème fraîche légère** et des quartiers de **citron vert**.

Bon appétit