

Tortillas mit Bohnen-Mais-Füllung aus dem Ofen dazu Avocado und cremiger Limettendip

Wenig Vorbereitung Vegetarisch 25 – 35 Minutes • 4.295 kj/1.027 kcal • Tag 3 kochen

24



Weizentortillas



Kidneybohnen



Mais



grüne 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

Gut, im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

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
grüne Peperoncini	1 x	15 g**	1 x	15 g
gemahlener Kumin	0.2 x	2 g**	0.5 x	2 g**
Gewürzmischung "Hello Paprika"	1 x	2 g	1 x	4 g
Avocado	1 x	200 g	2 x	200 g
Saurer Halbrahm 7	1 x	150 g	2 x	150 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
Öl	Angaben im Text			
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	689 kJ/165 kcal	4.295 kJ/1.027 kcal
Fett	9.44 g	58.87 g
- davon ges. Fettsäuren	1.00 g	6.24 g
Kohlenhydrate	13.75 g	85.78 g
- davon Zucker	2.27 g	14.19 g
Eiweiss	4.78 g	29.83 g
Salz	0.582 g	3.632 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** Schwefeldioxid und Sulfite **15** Weizen.

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



Kleine Vorbereitung

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

Petersilie grob hacken.

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

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



Bohnen backen

Bohnen und **Mais** durch ein Sieb abgiessen und mit **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfliesst.

In einer Auflaufform **Bohnen**, **Mais**, **Zwiebeln** und **gehackten Knoblauch** in **Öl**. 0.5 g [1 g] **Kumin**, "Hello Paprika" und **Tomatenpesto** miteinander vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und im Ofen für ca. 15 Min. backen.



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.



Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **saurer Halbrahm** und **Soft** einer **Limettenspalte** miteinander vermengen.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Tortillas aufbacken

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



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.

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

Little preparation Vegetarian 25–35 minutes • 4.295 kj/1.027 kcal • Cook on day 3



Wheat tortillas



Kidney beans



Sweetcorn



Green peperoncini



Ground cumin



"Hello Paprika" spice mix



Avocado



Sour single cream



Lime, waxed



Tomato pesto



Chopped garlic & onion in rapeseed oil



Parsley



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

Good to have at hand

Salt*, pepper*, oil

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

What you need

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
Green peperoncini	1 x	15 g**	1 x	15 g
Ground cumin	0.2 x	2 g**	0.5 x	2 g**
Spice mix "Hello Paprika"	1 x	2 g	1 x	4 g
Avocado	1 x	200 g	2 x	200 g
Single sour cream 7	1 x	150 g	2 x	150 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
Oil	Amounts specified in text			
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. 1.000 g)
Calories	689 kJ/165 kcal	4.295 kJ/1.027 kcal
Fat	9.44 g	58.87 g
- incl. saturated fats	1.00 g	6.24 g
Carbohydrate	13.75 g	85.78 g
- incl. sugar	2.27 g	14.19 g
Protein	4.78 g	29.83 g
Salt	0.582 g	3.632 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).



Get prepped

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

Roughly chop the parsley.

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

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



Bake the beans

In the meantime, drain beans and sweetcorn in a sieve and rinse with water until the water is clear.

In an oven dish, mix together beans, sweetcorn, onion and chopped garlic in oil, 0.5 g [1 g] cumin, "Hello Paprika" and tomato pesto. Season the with salt* and pepper* and bake in the oven for approx. 15 min.



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.



For the dip

In a small bowl, combine sour single cream and juice of one lime wedge.

Season with salt* and pepper*.



Bake tortillas

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



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!



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

Préparation rapide Végétarien 25 - 35 minutes - 4.295 kj/1.027 kcal • Cuisiner au 3e jour

24



Tortillas de blé



Haricots rouges



Maïs



Piment vert



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Sel*, poivre*, huile

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ce dont vous avez besoin

1 bol, 1 passoire et 1 moule à gratin.

Ingrédients pour 2 | 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 vert	1 x 15 g **	1 x 15 g
Cumin moulu	0.2 x 2 g **	0.5 x 2 g **
Mélange d'épices « Hello paprika »	1 x 2 g	1 x 4 g
Avocat	1 x 200 g	2 x 200 g
Crème aigre demi-écrémée 7)	1 x 150 g	2 x 150 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
Huile	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**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. 1.000 g)
Valeur calorique	689 kJ/165 kcal	4.295 kJ/1.027 kcal
Lipides	9.44 g	58.87 g
- dont acides gras saturés	1.00 g	6.24 g
Glucides	13.75 g	85.78 g
- dont sucre	2.27 g	14.19 g
Protéines	4.78 g	29.83 g
Sel	0.582 g	3.632 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 (y compris le 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 (200 °C pour un four à chaleur tournante).

Hacher grossièrement le persil.

Couper le piment (attention, piquant !) en deux, enlever les graines et couper en fines tranches.

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



Faire cuire les haricots

Pendant ce temps, rincer les haricots et le maïs à l'eau dans une passoire jusqu'à ce que l'eau soit claire.

Dans un moule à gratin, mettre les haricots, le maïs, les oignons et l'ail haché dans l'huile. Mélanger 0.5 g [1 g] de cumin, « Hello paprika » et le pesto de tomates. Assaisonner avec du sel* et du poivre* et enfourner env. 15 min.



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.



Pour le dip

Dans un petit bol, mélanger la crème demi-écrémée aigre et le jus d'un zeste de citron vert.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Faire cuire les tortillas

Enfouner les tortillas dans les 2 à 3 dernières min du temps de cuisson.



Dresser

Tartiner les tortillas d'un peu de sauce 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 de piment et du reste de sauce.

Déguster avec des quartiers de citron vert.

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 !

