

Wrap mit spicy Blumenkohl-Bites & Guacamole dazu Kürbiskerne & Salat in Buttermilch-Zitronen-Dressing

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | Viel Gemüse | 35 – 45 Minuten • 545 kcal • Tag 3 kochen



Blumenkohl



Weizentortilla



Mayonnaise



Gewürzmischung
"Hello Paprika"



Sriracha Sauce



Avocado



Salatherz (Romana)



Cherry-Tomaten



Gurke



Knoblauchzehe



Buttermilch-
Zitronen-Dressing



Kürbiskerne



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten

Salz*, Pfeffer*, Weißweinessig*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 kleine Schüssel, 1 Knoblauchpresse und 2 grosse Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Blumenkohl	1 x	450 g	1 x	900 g
Weizentortillas 15)	2 x	61.5 g	4 x	62.5 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x	17 ml	2 x	17 ml
Gewürzmischung "Hello Paprika"	1 x	4 g	2 x	4 g
Sriracha Sauce	1 x	8 ml	1 x	16 ml
Avocado	1 x	144 g	2 x	144 g
Salatherz (Romana)	1 x	170 g	2 x	170 g
Cherry-Tomaten	1 x	125 g	1 x	250 g
Gurke	1 x	300 g	2 x	300 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	1 x	50 ml	2 x	50 ml
Kürbiskerne	1 x	10 g	1 x	20 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. 690 g)
Brennwert	330 kJ/ 79 kcal	2282 kJ/ 545 kcal
Fett	4,19 g	28,92 g
- davon ges. Fettsäuren	0,79 g	5,47 g
Kohlenhydrate	7,58 g	52,31 g
- davon Zucker	2,62 g	18,12 g
Eiweiss	2,42 g	16,69 g
Salz	0,366 g	2,527 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) **8)** Eier **9)** Senf **15)** Weizen

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

1



Blumenkohl rösten

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

Blumenkohl in mundgerechte **Röschen** aufteilen.

In einer grossen Schüssel **Mayonnaise**, **Sriracha (Achtung: scharf!)**, **Gewürzmischung „Hello Paprika“**, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.

Blumenkohlröschen hinzugeben und gut vermengen, bis alle **Röschen** mit der **Mayo-Mischung** bedeckt sind.

Blumenkohlröschen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und für 25 – 30 Min. im Ofen goldbraun backen.

4



In den Ofen

In den letzten 5 Min. der Backzeit **Kürbiskerne** mit auf das Backblech geben.

Tortillas in den letzten 1 – 2 Min. mit im Ofen erwärmen.

2



Für die Avocado -Creme

Avocado halbieren, entkernen und mithilfe eines Löffels das **Fruchtfleisch** in eine kleine Schüssel geben.

Knoblauch abziehen und zu der **Avocado** in die Schüssel pressen. Mit 1 TL [2 TL] **Essig***, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und alles gut mit einer Gabel zerkleinern und verrühren, bis eine cremige Masse entsteht.

5



Wrap füllen

Tortillas auf Teller legen, **Avocado-Creme** darauf verteilen, dabei mindestens 2 cm am Rand frei lassen.

Etwas von dem marinierten **Salat**, gerösteten **Blumenkohl** und **Kürbiskerne** auf dem unteren Drittel verteilen, dann die Seiten der **Tortillas** links und rechts nach innen klappen. Nun die untere Seite nach oben über die Füllung klappen und fest aufrollen.

3



Gemüse vorbereiten

Salatherz in 1 cm breite Streifen schneiden.

Gurke längs halbieren und in 0.5 cm breite Halbmonde schneiden.

Cherry-Tomaten halbieren. Alles in eine grosse Schüssel geben.

Buttermilch-Zitronen-Dressing zugeben und kurz vor dem Servieren gut verrühren.

6



Anrichten

Restlichen **marinierten Salat** neben den **Wraps** anrichten und geniessen.

En Guete!

Sriracha Sauce

Sriracha ist eine 'hot sauce', eine scharfe Sauce aus Essig, Knoblauch, Zucker, aber vor allem aus Peperoncinin. Eine Zutat, an die Du Dich herantasten solltest, wenn Du Schärfe nicht gewohnt bist.

Du liebst HelloFresh?

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



Wrap with spicy cauliflower bites & guacamole served with pumpkin seeds & salad in buttermilk and lemon dressing

Vegetarian Under 650 calories Lots of vegetables 35-45 minutes • 545 kcal • Cook on day 3



Cauliflower



Wheat tortillas



Mayonnaise



"Hello Paprika" spice mix



Sriracha sauce



Avocado



Romaine lettuce heart



Cherry tomatoes



Cucumber



Garlic clove



Buttermilk and lemon dressing



Pumpkin seeds



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

Let's get started

Wash the vegetables.

Basic ingredients

Salt*, pepper*, white wine vinegar*.

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 small bowl, 1 garlic press and 2 large bowls.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Cauliflower	1 x	450 g	1 x	900 g
Wheat tortillas 15)	2 x	61.5 g	4 x	62.5 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x	17 ml	2 x	17 ml
Spice mix "Hello Paprika"	1 x	4 g	2 x	4 g
Sriracha sauce	1 x	8 ml	1 x	16 ml
Avocado	1 x	144 g	2 x	144 g
Romaine lettuce heart	1 x	170 g	2 x	170 g
Cherry tomatoes	1 x	125 g	1 x	250 g
Cucumber	1 x	300 g	2 x	300 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Buttermilk and lemon dressing 7) 8) 9)	1 x	50 ml	2 x	50 ml
Pumpkin seeds	1 x	10 g	1 x	20 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

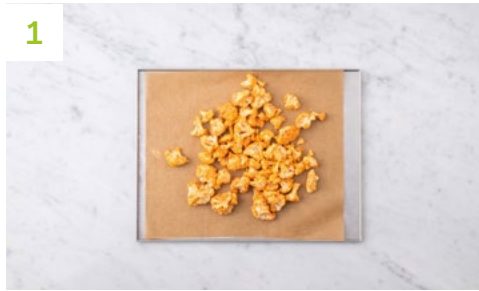
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 680 g)
Calories	330 kJ/ 79 kcal	2.282 kJ/ 545 kcal
Fat	4.19 g	28.92 g
- incl. saturated fats	0.79 g	5.47 g
Carbohydrate	7.58 g	52.31 g
- incl. sugar	2.62 g	18.12 g
Protein	2.42 g	16.69 g
Salt	0.366 g	2.527 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) **8)** Eggs **9)** Mustard **15)** Wheat.

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



Roast cauliflower

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

Divide the cauliflower into bite-sized florets.

In a large bowl, mix the mayonnaise, sriracha sauce (warning: spicy!), "Hello Paprika" spice mix, salt*, and pepper* together.

Add the cauliflower florets and mix well until all florets are coated with the mayo mixture.

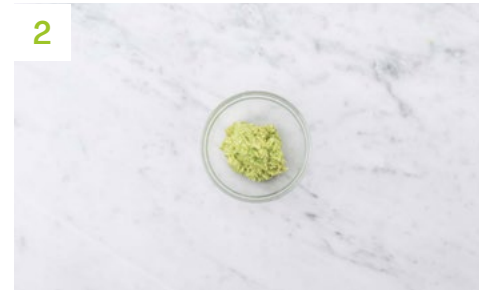
Place the cauliflower florets on a baking tray lined with baking paper and bake in the oven for 25-30 min. until golden brown.



Into the oven

Add the pumpkin seeds to the baking tray for the last 5 min. of the cooking time.

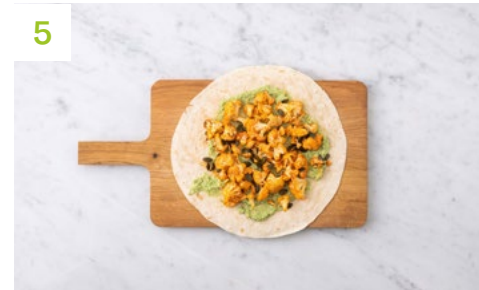
Warm the tortillas in the oven for the last 1-2 min.



For the avocado cream

Halve the avocado, remove the stone and, using a spoon, scoop the flesh into a small bowl.

Peel the garlic and squeeze it into the bowl with the avocado. Add 1 tsp. [2 tsp.] vinegar*, salt* and pepper* according to taste and mash everything together well with a fork until you get a creamy mixture.



Fill the wrap

Put the tortillas on plates, spread avocado cream on top, leaving at least 2 cm free around the edge.

Spread some of the marinated lettuce, roasted cauliflower and pumpkin seeds on the bottom third, then fold the sides of the tortillas inward on the left and right sides. Now fold up the bottom over the filling and roll up tightly.



Prepare the vegetables

Cut lettuce into strips 1 cm wide.

Halve cucumber lengthways and cut it into half-moons 0.5 cm. wide.

Cut the cherry tomatoes in half. Put everything into a large bowl.

Add the buttermilk and lemon dressing and mix well just before serving.



Serve

Arrange the remaining marinated lettuce next to wraps and enjoy.

Bon appetit!

Sriracha sauce

Sriracha is a hot sauce made with vinegar, garlic, sugar and in particular peperoncini. An ingredient you should try first if you are not used to spiciness.

Love HelloFresh?

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



Wrap avec bouchées de chou-fleur épicées & guacamole, graines de courge & de salade, vinaigrette au babeurre et au citron

Végétarien Moins de 650 calories Beaucoup de légumes 35 – 45 minutes • 545 kcal • Cuisiner au 3e jour

21



Chou-fleur



Tortillas de blé



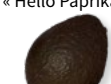
Mayonnaise



Mélange d'épices
« Hello Paprika »



Sauce Sriracha



Avocat



Cœur de laitue romaine



Tomates cerises



Concombre



Gousse d'ail



Vinaigrette au
babeurre et au citron



Graines de courge



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

C'est parti

Laver les légumes.

Ingrédients de base

sel*, poivre*, vinaigre de vin blanc*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec du papier de cuisson, 1 petit bol, 1 presse-ail et 2 grands saladiers

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Chou-fleur	1 x 450 g	1 x 900 g
Tortillas de blé 15	2 x 61.5 g	4 x 62.5 g
Mayonnaise 8 9	1 x 17 ml	2 x 17 ml
Mélange d'épices « Hello Paprika »	1 x 4 g	2 x 4 g
Sauce sriracha	1 x 8 ml	1 x 16 ml
Avocat	1 x 144 g	2 x 144 g
Salade (romaine)	1 x 170 g	2 x 170 g
Tomates cerises	1 x 125 g	1 x 250 g
Concombre	1 x 300 g	2 x 300 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Sauce au babeurre et au citron 7 8 9	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Graines de courge	1 x 10 g	1 x 20 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

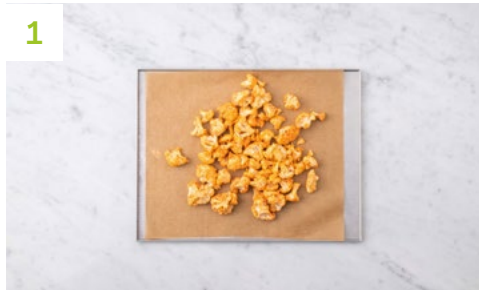
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 690 g)
Valeur calorique	330 kJ/ 79 kcal	2.282 kJ/ 545 kcal
Lipides	4.19 g	28.92 g
- dont acides gras saturés	0.79 g	5.47 g
Glucides	7.58 g	52.31 g
- dont sucre	2.62 g	18.12 g
Protéines	2.42 g	16.69 g
Sel	0.366 g	2.527 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) **8** œufs **9** moutarde **15** blé

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



Faire griller le chou-fleur

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

Tailler le chou-fleur en petits bouquets.

Dans un grand saladier, mélanger la mayonnaise, la Sriracha (attention : piquant !), le mélange d'épices « Hello Paprika », le sel* et le poivre*.

Ajouter les bouquets de chou-fleur et bien mélanger jusqu'à ce que tous les bouquets soient recouverts du mélange de mayo.

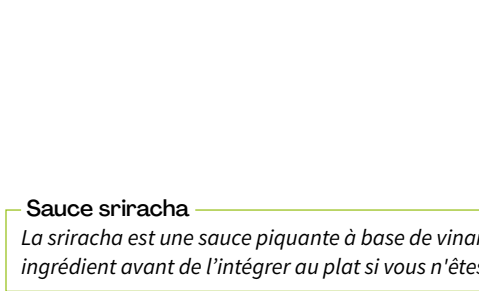
Déposer les bouquets de chou-fleur sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson et les faire dorer au four 25 à 30 min.



Mettre au four

Placer les graines de courge sur la plaque de four et enfourner pour les 5 dernières min de la cuisson.

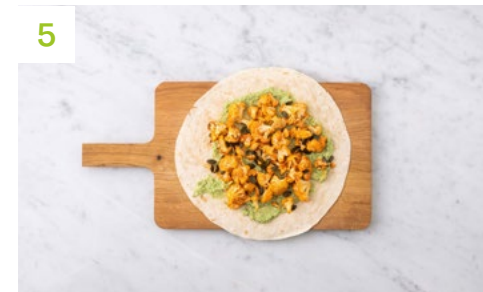
Réchauffer les tortillas au four pendant les 1 à 2 dernières min.



Pour la crème d'avocat

Couper l'avocat en deux, retirer le noyau et, à l'aide d'une cuillère, mettre la chair dans un petit bol.

Éplucher l'ail et le presser avec l'avocat dans le bol. Assaisonner avec 1 cc [2 cc] de vinaigre*, du sel* et du poivre*, bien écraser le tout à l'aide d'une fourchette et mélanger jusqu'à obtenir une masse onctueuse.



Remplir le wrap

Placer les tortillas dans les assiettes, recouvrir de crème à l'avocat en laissant un bord d'au moins 2 cm.

Répartir un peu de salade marinée, de chou-fleur grillé et de graines de courge sur le tiers inférieur, puis rabattre les côtés des tortillas vers l'intérieur à gauche et à droite. Replier maintenant le côté inférieur vers le haut sur la garniture et rouler fermement.



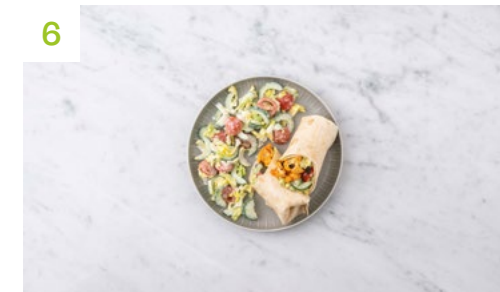
Préparer les légumes

Couper la laitue romaine en tranches de 1 cm de large.

Couper le concombre en deux dans la longueur, puis en tranches de 0.5 cm.

Couper les tomates cerises en deux. Verser le tout dans un grand saladier.

Ajouter la vinaigrette au babeurre et au citron et bien mélanger juste avant de servir.



Dresser

Disposer le reste de la salade marinée à côté des wraps 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 !

