



# Veggie-Wraps mit BBQ-Bohnenmus,

Avocado und Peperoni-Tomaten-Salsa



## HELLO SCHWARZE BOHNEN

Schwarze Bohnen sind Kraftpakete voller Proteine und Ballaststoffe, die es außerdem schaffen, gleichzeitig süßlich und würzig-aromatisch zu schmecken.



rote Peperoni



grüner Chili



Tomate



Avocado



schwarze Bohnen



Limette



Salatmix



Smoky-BBQ-Pfeffermischung



Weizentortilla

30 Minuten

Stufe 2

Veggie

Bei den kühlen Temperaturen draussen träumen wir uns gerne mal ins temperamentvolle Mexiko. Um Dir ein bisschen vom mexikanischen Feuer auf den Teller zu zaubern, haben wir diesen unglaublich feinen Wrap mit aromatischem Bohnenmus kreiert. Lass es Dir schmecken!



Wasche das **Gemüse** ab. Zum Kochen benötigst Du **1 grosse Bratpfanne**, **1 kleinen Topf**, **1 grosse Schüssel**, eine **Saftpresse**, ein **Sieb** und **Küchenpapier**.



## 1 AVOCADO VORBEREITEN

**Avocado** halbieren, Kern und Schale entfernen und in Streifen schneiden.



## 2 GEMÜSE VORBEREITEN

**Rote Peperoni** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Peperonihälften** in feine Streifen schneiden.

**Grünen Chili** in Ringe schneiden.

**Tomate** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** würfeln.

**Schwarze Bohnen** in ein Sieb abgiessen, mit kaltem **Wasser** abspülen und anschliessend abtropfen lassen.



## 4 DRESSING VORBEREITEN

**Limette** halbieren, **Saft** der einen Hälfte in eine grosse Schüssel auspressen, die andere Hälfte in Spalten schneiden.

1 EL [2 EL] **Limettensaft** mit **Olivenöl\***, **Salz\***, **Pfeffer\*** und einer Prise **Zucker\*** zu einem **Dressing** vermischen.

**Salatmix** darin marinieren.



## 5 BOHNENMUS ZUBEREITEN

In einem kleinen Topf **Öl\*** erhitzen und **Chiliringe (scharf!)** darin ca. 1 Min. anbraten. **Bohnen** und **Gewürzmischung** zugeben und 2 – 3 Min. mitbraten.

**Bohnen** mit einer Gabel zu einem **Mus** zerdrücken und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

★ **TIPP:** Wenn Du das Mus etwas cremiger haben möchtest, gib einen Schluck Wasser hinzu.



## 3 SALSA ZUBEREITEN

In einer grossen Bratpfanne **Öl\*** bei niedriger bis mittlerer Temperatur erhitzen. **Peperonistreifen** und **Tomatenwürfel** zugeben und weitere 3 – 4 Min. anbraten, dann mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und **Salsa** aus der Bratpfanne nehmen.



## 6 ANRICHTEN

Bratpfanne mit **Küchenpapier** auswischen, **Tortillas** ohne Zugabe von Fett darin ca. 1 Min. erwärmen.

Dann mit **Bohnenmus** bestreichen, **Avocadostreifen** und **Peperoni-Tomaten-Salsa** daraufgeben.

**Tortillas** aufrollen und zusammen mit **Salatmix** und **Limettenspalten** geniessen.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
rote Peperoni	1 x	150 g	2 x	150 g
grüner Chili	½ x	19 g ☺	1 x	19 g
Tomate	1 x	85 g	2 x	85 g
Avocado	1 x		2 x	
schwarze Bohnen (Pkg.)	½ x	400 g ☺	1 x	400 g
Limette	1 x		1 x	
Salatmix	1 x	75 g	1 x	150 g
Smoky-BBQ-Pfeffermischung	1 x	1 g	1 x	2 g
Weizentortillas 1)	2 x		4 x	
Öl*		je 1 EL		je 2 EL
Olivenöl*		1 EL		2 EL
Salz*, Pfeffer*, Zucker*		nach Geschmack		

Die oben genannten Angaben beziehen sich auf die Mindestmengen

\* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen verdoppeln].  
☺ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	539 kJ/125 kcal	3138 kJ/750 kcal
Fett	5 g	27 g
– davon ges. Fettsäuren	4 g	21 g
Kohlenhydrate	13 g	75 g
– davon Zucker	3 g	17 g
Eiweiss	8 g	45 g
Ballaststoffe	2 g	10 g
Salz	1 g	7 g

### ALLERGENE

1) Weizen

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

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:  
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch





# Veggie wraps with BBQ bean purée,

avocado and pepper and tomato salsa



## HELLO BLACK BEANS

*Black beans are like power packs, full of protein and dietary fibre, which also manage to taste sweet and spicily aromatic at the same time.*



Red peppers



Green chilli



Tomato



Avocado



Black beans



Lime



Mixed salad



Smoky BBQ pepper mix



Wheat tortilla

30 Minutes

Level 2

Veggie

With these cool temperatures outside, it's pleasant to dream of feisty Mexico. To conjure up a bit of Mexican fire on your plate, we have created this incredibly fine wrap with an aromatic bean purée. Enjoy your meal!



Wash the vegetables. You will also need: 1 large frying pan, 1 small pot, 1 large bowl, a juicer, a sieve and kitchen roll.



### 1 PREPARE AVOCADO

Cut **avocado** in half, remove **rind** and stone, and cut into strips.



### 2 PREPARE VEGETABLES

Halve the **red chilli**, remove the core and cut the **chilli** halves into thin strips. Chop **green chilli** into rings. Halve **tomato**, remove stalk, and dice the **tomato** halves. Pour the **black beans** into a sieve, rinse with cold **water** and then allow to drip dry.



### 3 PREPARE SALSA

Heat **oil\*** in a large frying pan on low to medium heat. Add **pepper** strips and diced **tomato** and sauté for 3-4 min. more, season with **salt\*** and **pepper\***, then remove **salsa** from the frying pan.



### 4 PREPARE DRESSING

Halve **lime**, **juice** one half into a large bowl and cut the other half into wedges. Mix 1 tbsp. [2 tbsp.] **lime juice** with **olive oil\***, **salt\***, **pepper\*** and a pinch of **sugar\*** to make a **dressing\***.

Marinate the mixed **salad** in this.



### 5 PREPARE BEAN PURÉE

Heat **oil\*** in a small pot and sauté **chilli** rings (**spicy!**) in it for approx. 1 min. Add **beans** and **spice mix** and sauté together for 2-3 min.

Use a fork to mash the **beans** into a purée and season it with **salt\*** and **pepper\***.

**TIP:** If you want the purée a little creamier, add a dash of water.



### 6 ARRANGE

Wipe the frying pan with kitchen roll and heat up the **tortillas** without any fat for approx. 1 min.

Then brush with **bean** purée and top with **avocado** strips and **pepper** and **tomato salsa**. Roll the **tortillas** together and enjoy them with the **mixed salad** and the **lime** wedges.

SERVES 2 | 4

## INGREDIENTS

	2P		4P	
Red peppers	1 x	150 g	2 x	150 g
green chilli	½ x	19 g	1 x	19 g
Tomato	1 x	85 g	2 x	85 g
Avocado	1 x		2 x	
Black beans (pkt.)	½ x	400 g	1 x	400 g
Lime	1 x		1 x	
Mixed salad	1 x	75 g	1 x	150 g
Smoky B B Q pepper mix	1 x	1 g	1 x	2 g
Wheat tortillas 1)	2 x		4 x	
Oil*	1	1 tbsp. each	2	2 tbsp. each
Olive oil*		1 tbsp.		2 tbsp.
Salt*, pepper*, Zucker*	According to taste			

The quantities above are the minimum quantities.

\* 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	100 g	PORTION
Calories	539 kJ/125 kcal	3138 kJ/750 kcal
Fat	5 g	27 g
- incl. saturated fats	4 g	21 g
Carbohydrate	13 g	75 g
- incl. sugar	3 g	17 g
Protein	8 g	45 g
Dietary fibre	2 g	10 g
Salt	1 g	7 g

### ALLERGENS

1) Wheat

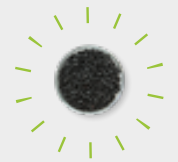


We love feedback! Call us or write to us:  
+41 43 508 72 70 | [kundenservice@hellofresh.ch](mailto:kundenservice@hellofresh.ch)



# Wraps végétariens à la purée de haricots BBQ,

à l'avocat et à la sauce de poivron/tomate



## HELLO HARICOTS NOIRS

Les haricots noirs sont des concentrés d'énergie pleins de protéines et de fibres; et ils ont la particularité d'avoir un goût sucré et en même temps aromatique.



Poivron rouge



Piment vert



Tomate



Avocat



Haricots noirs



Citron vert



Assortiment de salade



Mélange de poivre Smoky-BBQ



tortilla de blé

30 Minutes

Niveau 2

Veggie

Quand il fait vraiment froid dehors, on rêve facilement de l'ambiance fouguese du Mexique. Pour faire venir un peu du feu mexicain dans vos assiettes, nous avons créé cet incroyable wrap à la purée aromatique de haricots. Régalez-vous.



Laver les légumes. Pour réaliser cette recette, il vous faut une grande poêle, une petite casserole, un grand saladier, un presse-agrumes, une passoire et de l'essuie-tout.



## 1 PRÉPARER L'AVOCAT

Couper en deux l'**avocat**, retirer la peau et le noyau et le couper en tranches.



## 2 PRÉPARER LES LÉGUMES

Couper le **poivron rouge** en deux, retirer les graines et couper le **poivron** en fines rondelles.  
Couper le **piment vert** en rondelles.  
Couper la **tomate** en deux, enlever la partie dure et la couper grossièrement en dés.

Verser les **haricots noirs** dans une passoire, rincer avec de l'**eau** froide, puis bien égoutter.



## 4 PRÉPARER LE DRESSING

Couper le **citron vert** en deux, presser une moitié dans un grand saladier et couper l'autre moitié en tranches.

Mélanger 1 cs [2 cs] de **jus de citron**, de l'**huile d'olive\***, du **sel\***, du **poivre\*** et une pincée de **sucre\*** afin d'obtenir un **dressing**.

Y faire mariner la **salade** composée.



## 5 PRÉPARER LA PURÉE DE HARICOTS

Chauffer de l'**huile\*** dans une petite casserole et y faire revenir les rondelles de **piment** (**piquant !**) à feu vif env. 1 min. Ajouter les **haricots** et le **mélange d'épices** et faire revenir 2 à 3 min. Avec une fourchette, écraser les **haricots** afin d'obtenir une **purée** grossière. Assaisonner avec du **sel\*** et du **poivre\***.

★ **ASTUCE**: pour que la purée soit encore plus crémeuse, ajouter un peu d'eau.



## 3 PRÉPARER LA SAUCE

Dans une grande poêle, chauffer à feu moyen de l'**huile\***. Ajouter le **poivron** et les dés de **tomate** et faire revenir encore 3 à 4 min. assaisonner avec du **sel\*** et du **poivre\***, puis retirer la **sauce** de la poêle.



## 6 DRESSER

Essuyer la poêle avec de l'essuie-tout, y réchauffer les **tortillas** env. 1 min. sans ajouter de graisse.

# 2 | 4 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Poivron rouge	1 x	150 g	2 x	150 g
Piment rouge	½ x	19 g	1 x	19 g
Tomate	1 x	85 g	2 x	85 g
Avocat	1 x		2 x	
Haricots noirs (paquet)	½ x	400 g	1 x	400 g
Citron vert	1 x		1 x	
Assortiment de salade	1 x	75 g	1 x	150 g
Mélange de poivre Smoky-BBQ	1 x	1 g	1 x	2 g
Tortillas de blé 1)	2 x		4 x	
Huile*	je 1 EL		je 2 EL	
Huile d'olive*	1 EL		2 EL	
Sel*, poivre*	selon les goûts			

Les indications ci-dessus se rapportent à des quantités minimales.

\* Ingrédients à 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	100 g	PORTION
Valeur calorique	539 kJ/125 kcal	3138 kJ/750 kcal
Graisse	5 g	27 g
- dont acides gras saturés	4 g	21 g
Glucides	13 g	75 g
- dont sucre	3 g	17 g
Protéines	8 g	45 g
Fibres	2 g	10 g
Sel	1 g	7 g

## ALLERGÈNES

1) blé

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

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).



#HelloFreshCH

Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous : +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch