



Mexikanische Wraps mit braunen Linsen

und Mais-Limetten-Salsa mit Koriander



ca. 20min



2 Personen

Da schlagen nicht nur Vegetarierherzen höher: Die köstlich-sättigende Mischung aus gebratenen braunen Linsen und gerösteten Walnüssen, zusammen mit der fruchtigen Tomaten-Mais-Salsa mit Limette und Koriander, getoppt mit geriebenem Käse und in Tortillas gefüllt - ach, da müssen wir gar nicht mehr sagen! Das schmeckt!

Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose braune Linsen
- 50g Walnusskerne ¹⁵
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 2 Tomaten
- 10g Koriander
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Dose Mais
- 1 Packung Tortillas ¹
- 100g junger Gouda, gerieben ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

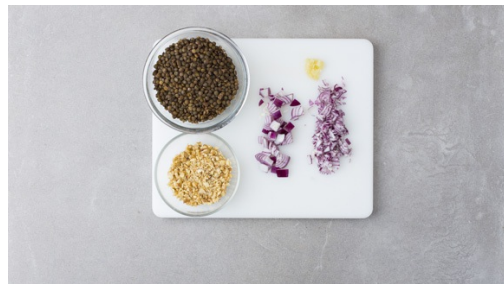
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 938kcal, Fett 49.7g, Kohlenhydrate 83.7g, Eiweiß 35.5g



1. Zutaten vorbereiten

Die **Zwiebel** schälen und halbieren, **eine Hälfte** in **feine Würfel**, die **andere Hälfte** in **grobe Würfel** schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Linsen** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Die **Walnüsse** grob hacken.



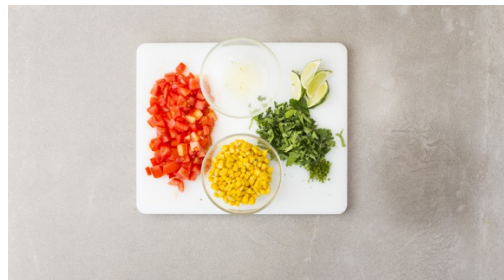
2. Walnüsse anrösten

Die **Walnüsse** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1–2Min. anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell verbrennen! Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen, da die **Walnüsse** sonst noch nachdunkeln.



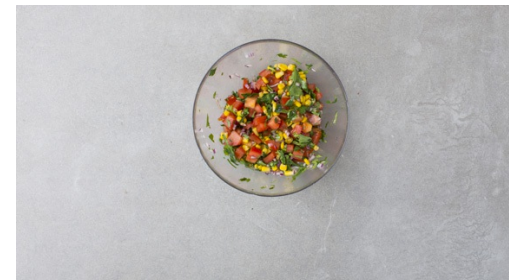
3. Linsen garen

Die **groben Zwiebelwürfel** in derselben Pfanne mit 1EL Olivenöl 2–3Min. goldbraun anbraten. Die **½ der Gewürzmischung** und den **Knoblauch** dazugeben und 1–2Min. mitbraten. Die **Linsen** unterrühren und alles weitere 3–4Min. braten, bis die **Linsen** durch die Hitze leicht aufplatzen. Die **Walnüsse** unterheben und mit Salz und Pfeffer sowie ggf. mehr **Gewürzmischung** abschmecken.



4. Salsa vorbereiten

Die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Die **Limettenschale** abreiben und die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Die **½ des Mais** im Sieb abtropfen lassen. **Tipp:** Mit dem **übrigen Mais** den nächsten Salat aufpeppen.



5. Salsa fertigstellen

Die **übrigen Zwiebeln** mit den **Tomaten**, dem **Koriander**, **1TL Limettenschale**, **1TL Limettensaft**, dem abgetropften **Mais** und 1EL Olivenöl verrühren. **Tipp:** Wer keine rohen **Zwiebeln** mag, kann diese vorher ca. 2Min. in einem Schälchen mit heißem Wasser ziehen lassen, dann abgießen und verwenden. Die **Salsa** mit Salz, Pfeffer und nach Belieben mehr **Limette** abschmecken.



6. Tortillas erwärmen

Die **Tortillas** nacheinander in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 15Sek. erwärmen. Die **Tortillas** mit der **Linsen-Walnuss-Mischung**, der **Salsa** und dem geriebenen **Käse** füllen und mit den **Limettenspalten** servieren.