



Mexikanische Bohnen-Tortillas

mit Guacamole-Tomaten-Salsa



20-30min



2 Personen

Heute machen wir einen Ausflug in die vegane Küche Mexikos! Die dunkelroten Kidneybohnen passen mit ihrem leicht süßlichen Aroma wunderbar zu der cremigen Guacamole, den fruchtigen Tomaten und dem knackigen Salat. Frischer Koriander, Kreuzkümmel und Knoblauch versorgen das Gemüseensemble mit einer Extraportion Geschmack und uns mit einer geballten Ladung guter Laune!

- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Koriander
- 1 Päckchen hawaiianische-Gewürzmischung ¹¹
- 1 Dose Kidneybohnen
- 2 Tomaten
- 1 Packung Romanasalat
- 1 Avocado
- 1 Packung Tortillas ¹

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Kartoffelstampfer

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 662kcal, Fett 22.5g,
Kohlenhydrate 92.7g, Eiweiß 20.3g



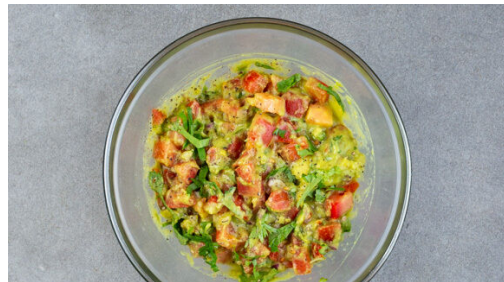
Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Korianderblätter** von den Stängeln zupfen. Die **Korianderstängel** fein schneiden, die **Blätter** für später beiseitelegen.



Die **½ der Zwiebeln**, den **Knoblauch** und die **½ der Gewürzmischung** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten. Die **Bohnen samt Flüssigkeit** und die **Korianderstiele** zugeben und alles 12-15Min. cremig einkochen. Mit Salz und ggf. mehr **Gewürzmischung** abschmecken und mit einem Kartoffelstampfer zu einer groben **Paste** zerdrücken.



Die **Korianderblätter** fein schneiden. Die **Tomaten** in ca. 1cm große Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen. Den **Salat** in ca. 1cm breite Streifen schneiden.



Die **Avocado** halbieren, den Kern und die Schale entfernen und die **Avocado** mit einer Gabel zerdrücken. Die **restlichen Zwiebeln**, die **Tomaten** und ca. **¾ des Korianders** untermengen und die **Guacamole** mit 1EL Essig sowie Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.



Eine große Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Die **Tortillas** nacheinander ohne Zugabe von Fett auf jeder Seite ca. 30Sek. aufwärmen, dann aus der Pfanne nehmen und warm halten.



Die **Tortillas** gleichmäßig mit der **Bohnenpaste** bestreichen, die **Salsa** darauf verteilen und mit dem **Salat** belegen. Nach Geschmack mit dem **restlichen Koriander** bestreuen und servieren.