



Mexikanische Bohnen-Tortillas

mit Guacamole-Tomaten-Salsa



20-30min



3-4 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!

- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 20g Koriander
- 1 Päckchen hawaiianische-Gewürzmischung ¹¹
- 2 Dosen Kidneybohnen
- 4 Tomaten
- 1 Packung Romanasalat
- 2 Avocados
- 2 Packungen Tortillas ¹

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Kartoffelstampfer

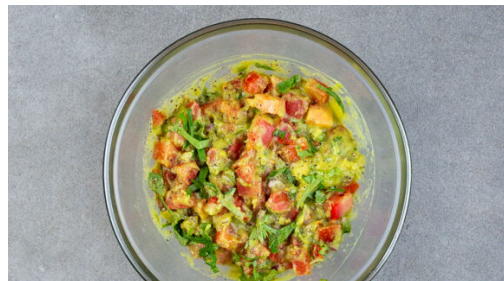
Allergene

Nährwertangaben pro Portion

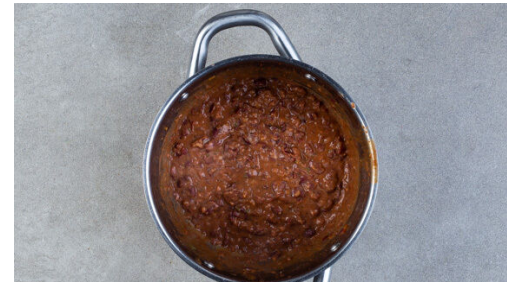
Energie 607kcal, Fett 17.8g,
Kohlenhydrate 90.8g, Eiweiß 19.3g



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



Die **Avocados** halbieren, den Kern und die Schale entfernen und die **Avocados** mit einer Gabel zerdrücken. Die **restlichen Zwiebeln**, die **Tomaten** und ca. $\frac{3}{4}$ des **Korianders** untermengen und die **Guacamole** mit 2EL Essig sowie Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.



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.



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



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.