



Mexikanische Bohnen-Tortillas

mit Avocado-Tomaten-Salsa



20-30min



2 Personen

Das Beste an mexikanischem Essen? Das cremige Bohnenmus - mit seiner sämigen Textur und dem nussig-herzhaften Geschmack ist es eine echte Bereicherung für jede Tortilla. Wir zaubern das köstliche Mus heute fix selbst und verfeinern es mit aromatischem Koriander, bevor es dann auf unseren Tortillas Platz findet. Darauf bettet sich eine frische Salsa aus Tomaten, Avocado und noch mehr Koriander. Und los, aufrollen und genießen!

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

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Kartoffelstampfer

Allergene
Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 672kcal, Fett 24.8g,
Kohlenhydrate 92.7g, Eiweiß 19.1g



1. Gemüse vorbereiten

A person wearing a white chef's coat with "MANLEY" embroidered on the chest is mixing a salad in a clear glass bowl. The salad contains diced avocado, tomatoes, and other vegetables. The bowl sits on a light-colored wooden cutting board. The background is a rustic stone wall.

4. Salsa mischen

Die **restlichen Zwiebeln** mit den **Tomaten**, den **Avocadowürfeln** und ca. **¾ des Korianders** vermengen. Mit 1–2 EL Essig sowie Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.



2. Bohnen kochen

5. Tortillas erwärmen

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.



3. Salsa vorbereiten

6. Tortillas füllen

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