



Tortillas mit braunen Linsen

und Mais-Limetten-Salsa mit Koriander



ca. 20min



2 Personen

Da schlagen nicht nur Vegetarier-Herzen 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 wohl gar nicht mehr sagen! Das schmeckt!

- unbehandelte Limette
- frischer Koriander
- Mais
- rote Zwiebel
- Tortillas ¹
- Knoblauch
- Tomaten
- Walnusskerne ¹⁵
- Chili-con-Carne-Gewürzmischung
- Pizzakäse ⁷
- braune Linsen

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

- Backpapier oder Alufolie
- Küchendreibe
- Pfanne
- Sieb
- Zitronenpresse

Allergene

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

Energie 915kcal, Fett 44.7g,
Kohlenhydrate 83.6g, Eiweiß 36.4g



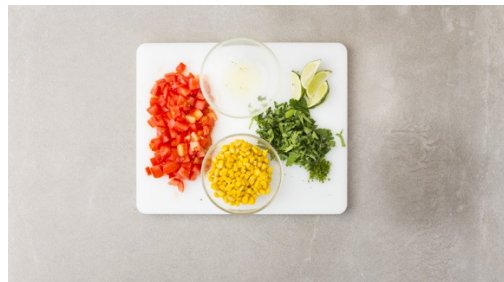
Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen und halbieren. **Eine Hälfte in feine**, die **andere Hälfte in grobe Würfel** schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Die **Walnusskerne** grob hacken. Die **Linsen** in einem Sieb unter fließendem Wasser kurz abspülen und gut abtropfen lassen.



Die **Walnüsse** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze ca. 2-3Min. leicht anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell verbrennen! Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen, da die **Walnüsse** sonst noch nachdunkeln.



Die **groben Zwiebelwürfel** in der Pfanne mit 2EL Olivenöl ca. 2-3Min. goldbraun anbraten. Die **Chili-con-Carne-Gewürzmischung** und den **Knoblauch** untermischen und 1-2Min. mitbraten. Die **Linsen** hinzugeben und weitere 3-4Min. braten, bis sie durch die Hitze leicht aufplatzen. Zuletzt die **Walnüsse** unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen.



In der Zwischenzeit die **Tomaten** in ca. 1 cm große Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Korianderblätter** von den Stängeln zupfen und fein hacken. Die **Limettenschale** abreiben und die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **zweite Hälfte** in Spalten schneiden. Den **Mais** im Sieb abtropfen lassen.



Die **Tortillas** vorsichtig voneinander trennen, zwischen Alufolie oder Backpapier legen und im Ofen ca. 3-4Min. backen, bis sie warm sind.



Für die **Salsa** die **feinen Zwiebelwürfel** mit den **Tomaten**, dem **Koriander**, 1TL **Limettenabrieb**, 1TL **Limettensaft**, dem **Mais** und 1EL Olivenöl verrühren. Mit Salz, Pfeffer und nach Geschmack mehr **Limettensaft** abschmecken. Die **Tortillas** mit der **Linse-Walnuss-Mischung**, der **Salsa** und dem **Käse** füllen und mit den **Limettenspalten** servieren.