



Tortillas mit braunen Linsen

und Mais-Limetten-Salsa mit Koriander



ca. 20min



3-4 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!

Was du von uns bekommst

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

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backpapier oder Alufolie
- Küchenreibe
- Pfanne
- Sieb
- Zitronenpresse

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.

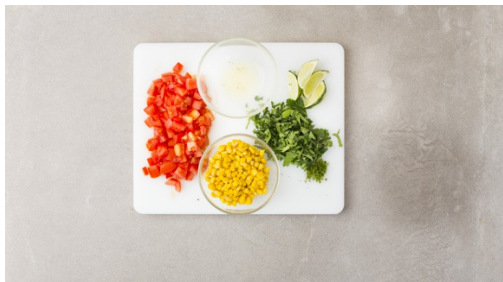
Nährwertangaben pro Portion

Energie 715kcal, Fett 24.1g, Kohlenhydrate 71.5g, Eiweiß 23.8g



1. Zutaten vorbereiten

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.



4. Salsa vorbereiten

In der Zwischenzeit die **Tomaten** in ca. 1cm 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.



2. Walnüsse rösten

Die **Walnüsse** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Öl 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.



5. Tortillas erwärmen

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



3. Linsen zubereiten

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.



6. Salsa zubereiten

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 **Linsen-Walnuss-Mischung**, der **Salsa** und dem **Käse** füllen und mit den **Limettenspalten** servieren.