



Mexikanische Bohnen-Tortillas

mit Avocado-Tomaten-Salsa



20-30min



3-4 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!

- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 10g Koriander
- 1 Päckchen Guacamole-Gewürzmischung
- 2 Dosen Kidneybohnen
- 4 Tomaten
- 2 Avocados
- 2 Packungen Tortillas ¹

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Kartoffelstampfer

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

Energie 784kcal, Fett 25.0g,
Kohlenhydrate 112.9g, Eiweiß 24.9g



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

2. Bohnen kochen

5. Tortillas erwärmen

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.