



Mexikanische Bohnen-Tortillas

mit Avocado-Tomaten-Salsa



20-30min



2 Personen

Heute machen wir einen Ausflug in die vegetarische Küche Mexikos! Wusstest du, dass die dunkelroten Kidneybohnen eine Eiweißlieferant par excellence sind? Mit 24g Protein pro 100g Bohnen deckt dieses Gericht problemlos den Tagesbedarf, zudem liefern die Bohnen zusätzlich noch wichtiges Magnesium. So macht gesundes Essen Spaß!

Was du von uns bekommst

- Kidneybohnen
- Tortillas ¹
- Knoblauch
- Avocado
- Chili-con-Carne-Gewürzmischung
- rote Zwiebel
- Tomaten
- frischer Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Pfanne
- Kartoffelstampfer
- Kochtopf

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipps

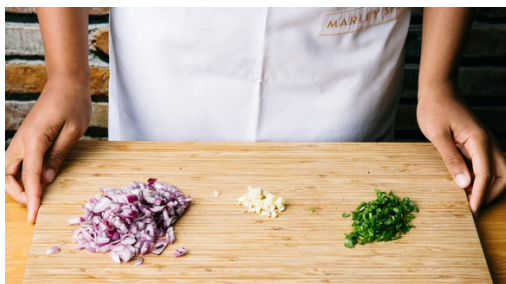
Die Tortillas etwa 40Min. vor dem Kochen bei Zimmertemperatur beiseitestellen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 635kcal, Fett 22.7g, Kohlenhydrate 79.5g, Eiweiß 20.0g



1. Gemüse vorbereiten

Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und beides fein hacken. Die **Korianderblätter** von den Stängeln zupfen, die **Korianderstiele** ebenfalls fein hacken. Die **Blätter** für später beiseitestellen.



2. Bohnen kochen

Die **1/2 der Zwiebeln**, den **Knoblauch** und die **1/2 der Gewürzmischung** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Öl 1-2Min. anbraten. Die **Bohnen** mit Flüssigkeit und die **Korianderstiele** zugeben und 12-15Min. cremig einkochen. Mit Salz würzen und mit einem Kartoffelstampfer grob zerdrücken, sodass eine stückige Paste entsteht. Wer es schärfer mag, nimmt mehr **Gewürz**.



3. Salsa vorbereiten

Währenddessen die **Korianderblätter** fein hacken. Die **Tomaten** in ca. 1cm große Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Avocado** halbieren, den Kern entfernen, das **Avocadofruchtfleisch** mit einem Messer kreuzweise in ca. 1cm große Würfel einschneiden und die Würfel dann mit einem Löffel herauslösen.



4. Salsa mischen

Die **restliche Zwiebel** mit den **Tomaten**, den **Avocadowürfeln** und ca. **3/4 des Korianders** vermengen. Mit 2EL Essig, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.



5. Tortillas braten

Eine große Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Die **Tortillas** nacheinander darin von jeder Seite ca. 30Sek. ohne Fett aufwärmen, dann aus der Pfanne nehmen und warm halten.



6. Tortillas füllen

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