



Mexikanische Gemüsepfanne

dazu schwarze Bohnen, Guacamole und Tortillas



ca. 35min



2 Personen

Heute servieren wir ein mexikanisch inspiriertes Festmahl: eine leckere, leicht pikante Gemüsepfanne, die nicht alleine, sondern mit reichlich Beilagen daherkommt – so macht sie richtig schön satt! Drin sind unter anderem Süßkartoffeln, Zucchini und Tomaten, die mit würzigem Kreuzkümmel-Koriander-Mix aromatisiert werden. Dazu gibt es warme Tortillas, limettige schwarze Bohnen und cremige Guacamole als Dip. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 1 Süßkartoffel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zucchini
- 1 Jalapeño-Chilischote
- 1 Dose schwarze Bohnen
- 1 Päckchen Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 3 Tomaten
- 1 unbehandelte Limette
- 8 Minitortillas mit Mais ¹
- 1 Becher Guacamole

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- große Pfanne mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- kleiner Topf
- Zitruspresse
- Sieb

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

Kochtipp

Übrige Tortillas in Stücke schneiden, mit Öl und Salz vermischen und bei 180°C (160°C Umluft) in ca. 8Min. zu Tortillachips backen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 859kcal, Fett 40.3g, Kohlenhydrate 101.5g, Eiweiß 20.8g



1. Gemüse anbraten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und grob würfeln. Die **Süßkartoffel samt Schale** in ca. 1,5cm große Stücke schneiden. Die **Zwiebeln** und die **Süßkartoffeln** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 4-6Min. braten, bis die **Zwiebeln** glasig sind. Gelegentlich umrühren.



2. Zutaten vorbereiten

Inzwischen den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Zucchini** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Chilischote** in feine Ringe schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



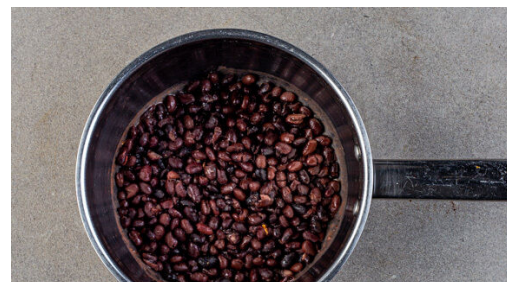
3. Zucchini mitbraten

Den **Knoblauch** mit der **½ der Gewürzmischung** in die Pfanne geben und ca. 1Min. mitbraten. Die **Zucchini** und die **Chiliringe** hinzufügen und in 4-6Min. unter Rühren goldbraun braten. Die **Tomaten** grob würfeln. Die **Limette** halbieren und **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in 2 Spalten schneiden.



4. Gemüse fertigstellen

Die **Tomaten** ebenfalls in die Pfanne geben und bei mittlerer bis niedriger Hitze abgedeckt 10-12Min. mitgaren, bis das **Gemüse** weich und gar ist, dabei gelegentlich umrühren. Die **Gemüsepfanne** mit Salz und Pfeffer abschmecken und ggf. löffelweise Wasser hinzufügen, falls das **Gemüse** zu trocken ist.



5. Bohnen verfeinern

Die **½ der restlichen Gewürzmischung** in einem kleinen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten. Die **Bohnen** mit **1TL Limettensaft** einrühren und 2-3Min. erwärmen. Mit Salz und Pfeffer sowie ggf. mehr **Gewürzmischung** oder **Limettensaft** verfeinern.



6. Tortillas erwärmen

6 Tortillas nacheinander in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 15-20Sek. erwärmen. **Tipp:** Die **Tortillas** können auch aufeinander gestapelt und bei 800W in 35-40Sek. in der Mikrowelle erwärmt werden. Die **Gemüsepfanne**, die **Bohnen** und die **Guacamole** auf Teller verteilen und mit den **Limettenspalten** sowie den **Tortillas** servieren.