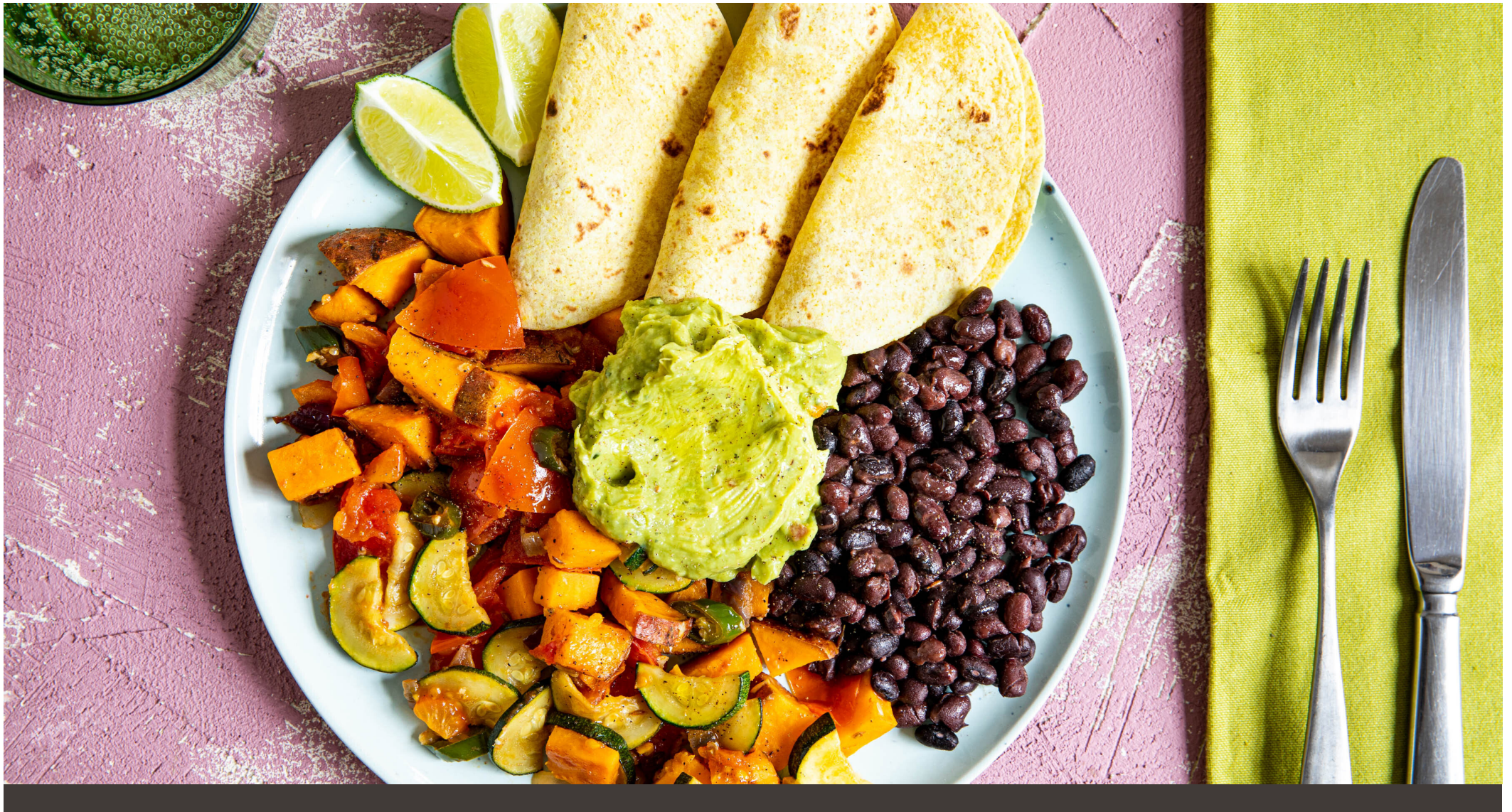




Mexikanische Gemüsepfanne

dazu schwarze Bohnen, Guacamole und Tortillas



ca. 35min



3-4 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

- 2 rote Zwiebeln
- 2 Süßkartoffeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Zucchini
- 2 Jalapeño-Chilischoten
- 2 Dosen schwarze Bohnen
- 2 Päckchen Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 5 Tomaten
- 2 unbehandelte Limetten
- 16 Minitortillas mit Mais ¹
- 2 Becher Guacamole

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- große Pfanne mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- mittelgroßer 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 853kcal, Fett 40.2g, Kohlenhydrate 100.2g, Eiweiß 20.4g



1. Gemüse anbraten

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und grob würfeln. Die **Süßkartoffeln samt Schale** in ca. 1,5cm große Stücke schneiden. Die **Zwiebeln** und die **Süßkartoffeln** in einer großen Pfanne mit 4EL 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** jeweils längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Chilischoten** in feine Ringe schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



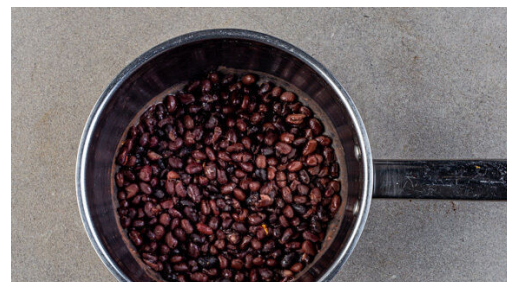
3. Zucchini mitbraten

Den **Knoblauch** mit der **1/2 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. **1 Limette** halbieren und auspressen, die **andere Limette** in 4 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 **1/2 der restlichen Gewürzmischung** in einem mittelgroßen Topf mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten. Die **Bohnen** mit **2-3TL Limettensaft** einrühren und 2-3Min. erwärmen. Mit Salz und Pfeffer sowie ggf. mehr **Gewürzmischung** oder **Limettensaft** verfeinern.



6. Tortillas erwärmen

12 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.