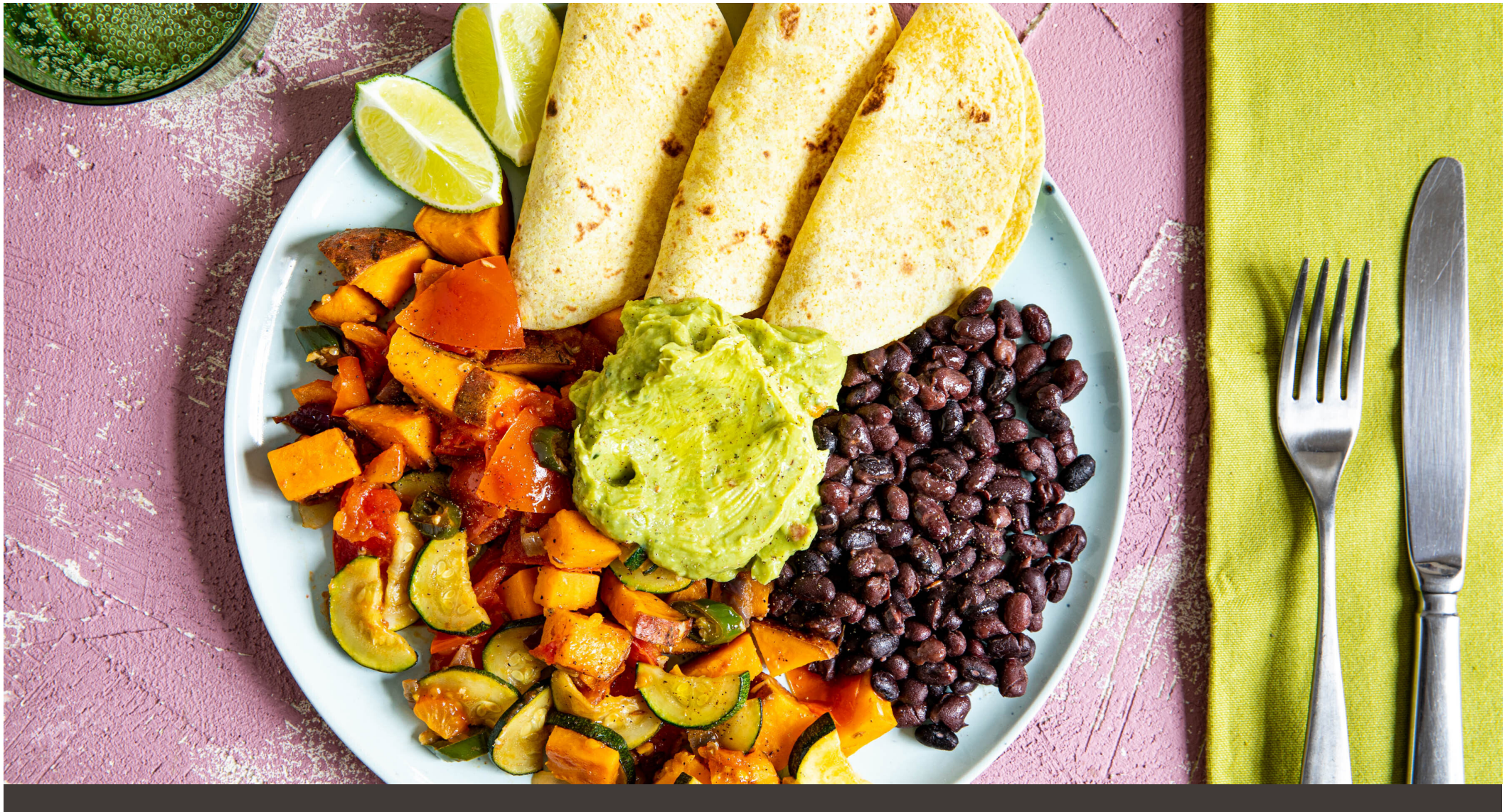




Mexikanische Gemüsepfanne

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 und zufrieden. Drin sind unter anderem Süßkartoffeln, Zucchini und Tomaten, die mit würzigem Kreuzkümmel 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 Bio-Bohnen
- 2 Päckchen Kreuzkümmel
- 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 887kcal, Fett 41.3g, Kohlenhydrate 99.7g, Eiweiß 25.4g



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.



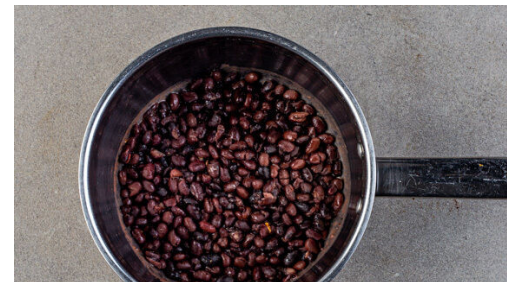
4. Gemüse fertigstellen

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.



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.



5. Bohnen verfeinern

Die **½ des restlichen Kreuzkümmels** 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 **Kreuzkümmel** oder **Limettensaft** verfeinern.



3. Zucchini mitbraten

Den **Knoblauch** mit der **½ des Kreuzkümmels** 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.



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.