



Mexikanische Wraps mit braunen Linsen

und Mais-Limetten-Salsa mit Koriander



ca. 20min



4 Portionen

Da schlagen nicht nur Vegetarierherzen höher: Die köstlich-sättigende Mischung aus gebratenen braunen Linsen und gerösteten Walnüssen, zusammen mit der fruchtigen Tomaten-Mais-Salsa mit Limette und Koriander, getoppt mit geriebenem Käse und in Tortillas gefüllt – ach, da müssen wir gar nicht mehr sagen! Das schmeckt!

Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Dose Bio-Linsen
- 100g Walnusskerne³
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 4 Tomaten
- 10g Koriander
- 2 unbehandelte Limetten
- 1 Dose Mais
- 2 Pck. Tortillas¹
- 200g junger Gouda, gerieben²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Kochtipp

Die übrigen Tortillas können eingefroren werden.

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Schalenfrüchte (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 881kcal, Fett 51.8g, Kohlenhydrate 72.0g, Eiweiß 30.2g



1. Zutaten vorbereiten

Die **Zwiebel** schälen und halbieren, **eine Hälfte** in **feine Würfel**, die **andere Hälfte** in **grobe Würfel** schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Linsen** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Die **Walnüsse** grob hacken.



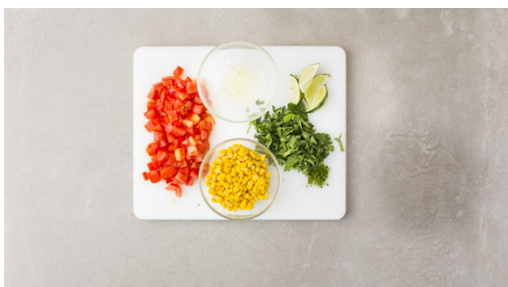
2. Walnüsse anrösten

Die **Walnüsse** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1–2Min. anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell verbrennen! Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen, da die **Walnüsse** sonst noch nachdunkeln.



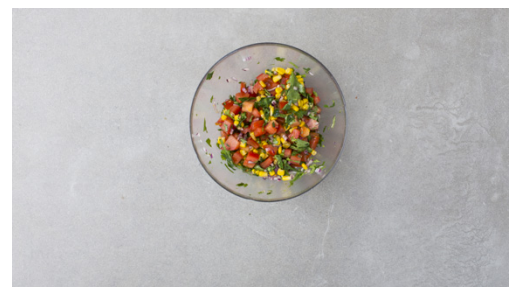
3. Linsen garen

Die **groben Zwiebelwürfel** in derselben Pfanne mit 2EL Olivenöl 2–3Min. goldbraun anbraten. Die **½ der Gewürzmischung** und den **Knoblauch** dazugeben und 1–2Min. mitbraten. Die **Linsen** unterrühren und alles weitere 3–4Min. braten, bis die **Linsen** durch die Hitze leicht aufplatzen. Die **Walnüsse** unterheben und mit Salz und Pfeffer sowie ggf. mehr **Gewürzmischung** abschmecken.



4. Salsa vorbereiten

Die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Die **Schale einer Limette** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Die **übrige Limette** in Spalten schneiden. Den **Mais** im Sieb abtropfen lassen.



5. Salsa fertigstellen

Die **übrigen Zwiebeln** mit den **Tomaten**, dem **Koriander**, **1–2TL Limettenschale**, **1–2TL Limettensaft**, dem **Mais** und 2EL Olivenöl verrühren. **Tipp:** Wer keine rohen **Zwiebeln** mag, kann diese vorher ca. 2Min. in einem Schälchen mit heißem Wasser ziehen lassen, dann abgießen und verwenden. Die **Salsa** mit Salz, Pfeffer und nach Belieben mehr **Limette** abschmecken.



6. Tortillas erwärmen

8 Tortillas nacheinander in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 15Sek. erwärmen. Die **Tortillas** mit der **Linsen-Walnuss-Mischung**, der **Salsa** und dem geriebenen **Käse** füllen und mit den **Limettenspalten** servieren.