



High-Protein-Tortillas mit Bohnen und Käse

serviert mit Lauchzwiebel-Gurken-Salsa



ca. 30min



3-4 Personen

Es ist mal wieder Zeit für eine Party - und zwar für eine Fiesta Mexicana! Wir zelebrieren heute eine unserer liebsten Landesküchen mit leckeren High-Protein-Tortillas. Darauf tummeln sich schwarze Bohnen und schmackhafte, sanft eingeköchelte Paprika. Knackig und frisch wird es dank der leckeren Gurkensalsa, die mit Lauchzwiebeln und Koriander ordentlich was hermacht. Und ein bisschen Käse darf natürlich auch nicht fehlen ...

Was du von uns bekommst

- 2 Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Dosen schwarze Bio-Bohnen
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 400g passierte Tomaten
- 2 unbehandelte Limetten
- 1 große Gurke
- 2 Lauchzwiebeln
- 20g Koriander
- 8 High-Protein-Tortillas¹
- 150g geriebener Cheddar²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- 2 Backbleche und Backpapier
- große Pfanne
- Messbecher
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

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

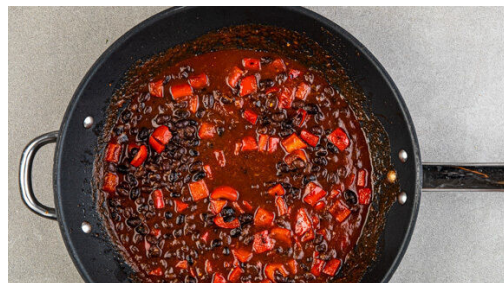
Nährwertangaben pro Portion

Energie 648kcal, Fett 26.9g, Kohlenhydrate 60.4g, Eiweiß 33.7g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 220°C vorheizen. Die **Paprika** jeweils vierteln, entkernen und in 1-2cm große Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



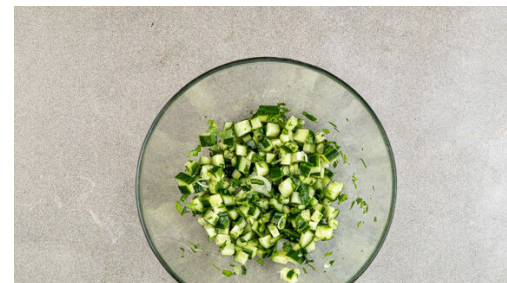
4. Bohnen köcheln

Den **Knoblauch** und die **Gewürzmischung** in die Pfanne rühren und ca. 1Min. mitbraten. Die **passierten Tomaten**, die **Bohnen** und 50ml Wasser hinzufügen und bei mittlerer Hitze 5-7Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** eingedickt ist. Die **Bohnen** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



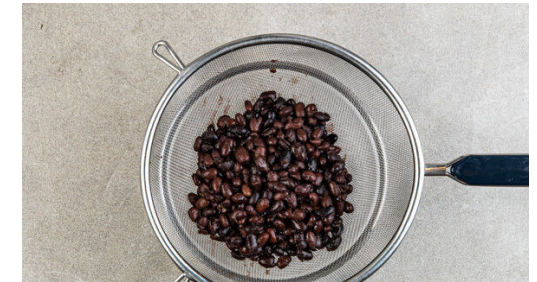
2. Paprika anbraten

Die **Paprika** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl und ½TL Salz bei mittlerer bis starker Hitze 3-4Min. anbraten, bis die **Paprika** weich wird.



5. Salsa zubereiten

Die **Limetten** halbieren und auspressen, dann den **Limettensaft** mit je 2 kräftigen Prisen Salz und Pfeffer würzen. Die **Gurke** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in dünne Ringe schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Die **Gurken**, die **Lauchzwiebeln** und den **Koriander** mit dem **Limettensaft** zu einer **Salsa** vermengen.



3. Bohnen vorbereiten

Inzwischen die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



6. Tortillas überbacken

Die **Tortillas** auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen verteilen und mit den **Bohnen** belegen. Mit dem **Käse** bestreuen und nacheinander im Ofen unter dem Grill 2-3Min. überbacken, bis der **Käse** geschmolzen ist. Die **Tortillas** auf Teller verteilen, mit der **Lauchzwiebel-Gurken-Salsa** garnieren und servieren.