



Tortillas mit Hackfleisch-Bohnen-Füllung

mit fruchtigem Rotkohl und Tomatensalsa



20-30min



3-4 Personen

Ein knackiger Rotkohlsalat mit frischer Orange liefert dir in der kalten Jahreszeit viel Vitamin C und hält dich fit. Wie schön, wenn er so appetitlich daherkommt und mit einer würzigen Hackfleisch-Bohnen-Füllung und einer schnell zubereiteten Tomatensalsa seine perfekten Partner gefunden hat. Eingewickelt in warme Tortillas - mmmh!

- 1 Rotkohl
- 2 Tomaten
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 2 Dosen Tomatenmark
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 2 Dosen schwarze Bohnen
- 1 unbehandelte Orange
- 20g frischer Koriander
- 1 Packung Tortillas ¹
- 1 Päckchen gemahlener Zimt

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

- großer Kochtopf
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

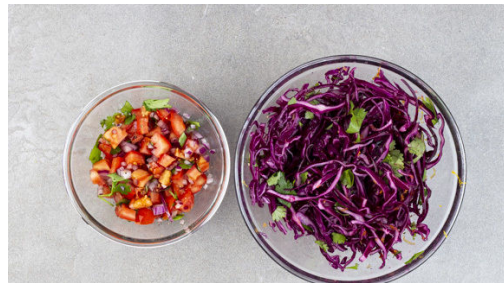
Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 759kcal, Fett 25.3g,
Kohlenhydrate 79.2g, Eiweiß 46.7g



Den **Rotkohl** halbieren, vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. Die **Tomaten** vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln.



Den **Rotkohl** mit ca. **3/4 des Orangensafts** kräftig verkneten und mit dem **Orangenabrieb nach Geschmack**, ca. **1/3 des Korianders** sowie Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Den **Salat** ca. 5Min. ziehen lassen. Die **Tomatenwürfel** mit den **restlichen Zwiebeln** und der **1/2 des restlichen Korianders** mischen und die **Salsa** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Das **Hackfleisch** in einem großen Topf mit 2-3EL Olivenöl bei starker Hitze 3-4Min. scharf anbraten. Ca. **3/4 der Zwiebeln** dazugeben und 1-2Min. mitbraten. Den **Knoblauch**, das **Tomatenmark** und die **Gewürzmischung** unterrühren, dann mit den **Bohnen samt Flüssigkeit** ablöschen und das **Ragout** 8-10Min. bei mittlerer Hitze sanft köcheln lassen.



Die **Tortillas** in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze nacheinander von beiden Seiten einige Sekunden erwärmen. Das **Hackfleisch-Bohnen-Ragout** ggf. noch etwas einkochen lassen, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist, und mit **Zimt nach Geschmack** sowie Salz und Pfeffer würzen.



Die **Orangenschale** abreiben, dann die **Orange** halbieren und auspressen. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden.



Das **Hackfleisch-Bohnen-Ragout** und den **Rotkohlsalat** auf den **Tortillas** verteilen und mit dem **restlichen Koriander** bestreuen,
Die **Tortillas** aufrollen und mit der **Tomatensalsa** und ggf. **restlichem Rotkohlsalat** servieren.