



Minitortillas mit würzigen Kichererbsen

dazu Rotkohl-Koriander-Slaw und Paprikasauce



ca. 30min



2 Portionen

Tacos, Tortillas und Co. haben immer etwas Einladendes an sich, finden wir. Vielleicht liegt es daran, dass sie so bunt gefüllt sind - da kann man ja nur gute Laune bekommen. Oder daran, dass sie so gut duften? Wir wissen es nicht genau. Was wir aber wissen: Tortillas sind genial, und deshalb gibt es heute kleine Maisfladen mit lecker gebackenen Kichererbsen, knackigem Rotkohlsalat, Koriander und einer würzigen Paprikasauce.

Was du von uns bekommst

- 1 Dose Bio-Kichererbsen
- 1 Paprika
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Koriander
- 1 Rotkohl
- 8 Minitortillas mit Mais ¹

Was du zu Hause benötigst

- 3EL vegane Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Sieb
- Alufolie

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

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 0kcal

1

1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1cm breite Spalten schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. Die **Kichererbsen** mit Küchenpapier trocken tupfen und neben die **Paprika** auf das Blech geben. Ggf. ein zweites Blech verwenden.

4

4. Paprikasauce pürieren

Den **gerösteten Knoblauch** schälen, mit der **Paprika** in ein hohes Gefäß geben und mit 3EL Mayonnaise, 1TL Essig und 1-2TL Wasser zu einer cremigen **Sauce** pürieren.

2

2. Gemüse rösten

Die **Kichererbsen** und die **Paprika** getrennt voneinander mit 1EL Olivenöl, der **½ der Gewürzmischung** (oder mehr nach Geschmack) und 1 kräftigen Prise Salz vermengen. Den **ungeschälten Knoblauch** mit auf das Blech geben und alles im Ofen 15-22Min. rösten, bis die **Kichererbsen** goldbraun und knusprig sind.

5

5. Fertigstellen & servieren

Die **Tortillas** mit etwas Wasser beträufeln, in Alufolie einwickeln und im Ofen 2-3Min. durchwärmen. Die **Tortillas**, die **Kichererbsen**, den **Rotkohl-Slaw** und die **Paprikasauce** sowie den **restlichen Koriander** getrennt servieren, sodass sich jeder am Tisch seine eigene Portion zusammenstellen kann.

3

3. Slaw zubereiten

Den **Koriander samt weicher Stängel** fein schneiden. Den **Rotkohl** halbieren, **1 Hälfte** in feine Streifen schneiden und gründlich mit **¾ des Korianders**, 1EL Olivenöl, 1TL Essig und 1 Prise Salz verkneten, um sie etwas weicher zu machen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die andere Hälfte des Rotkohls wird für dieses Rezept nicht benötigt.

6

6. Heiße Alternative

Wenn du die Tortillas nicht im Ofen erwärmen möchtest, kannst du sie auch in der Mikrowelle erhitzen: Dazu jeweils 4 Tortillas unter einem feuchten Küchentuch für 10-20Sek. in die Mikrowelle geben.