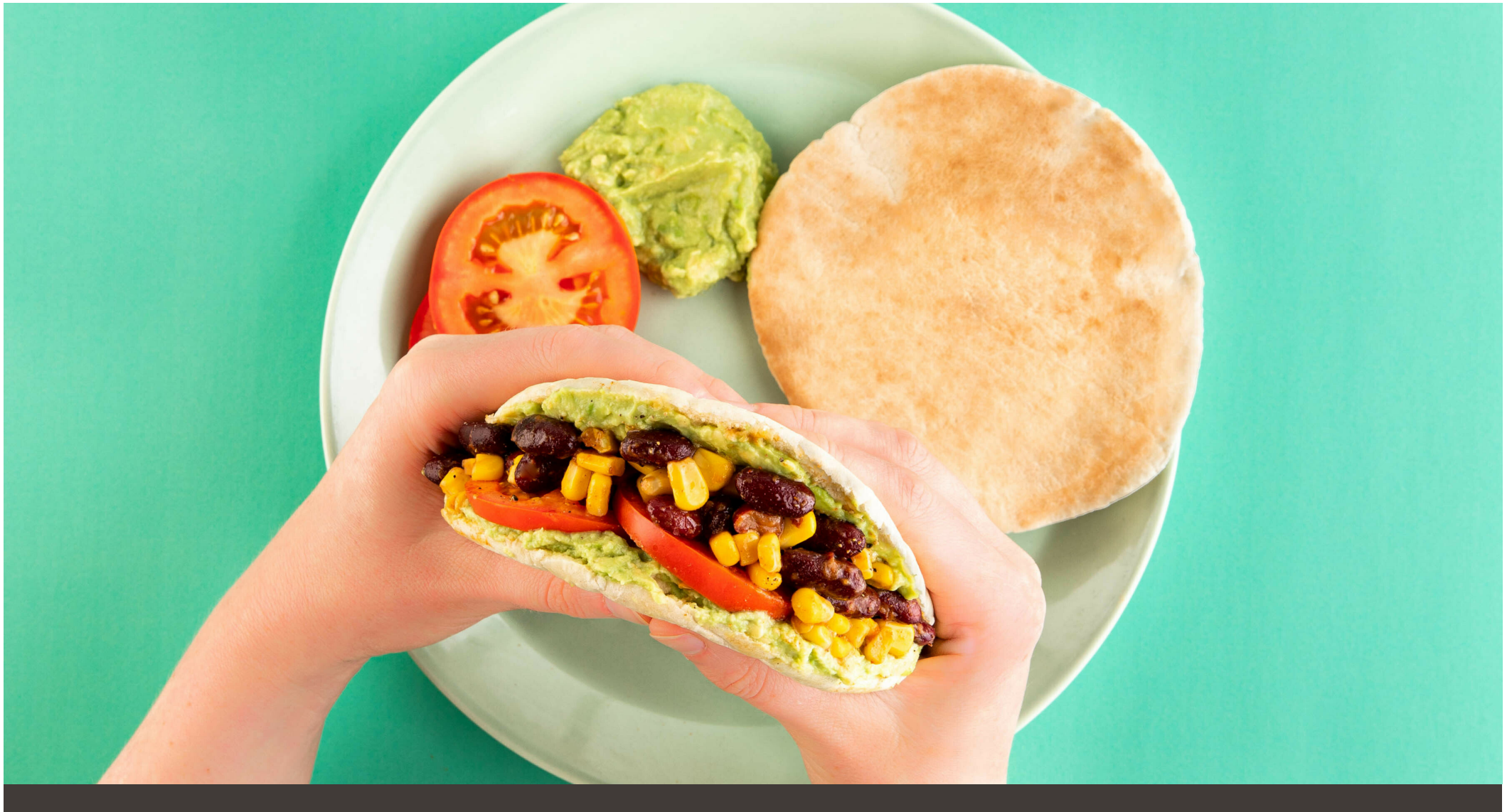




Mexikanische Sandwiches

mit Bohnen und Mais, dazu Guacamole



ca. 20min



3-4 Personen

Nur weil's mal so richtig schnell gehen soll, muss der Geschmack noch lange nicht zu kurz kommen - und schön einfach darf es auch noch sein! Wie wäre es also mit diesen mexikanisch inspirierten und unglaublich schmackhaften gefüllten Pitabrotten? Die Kombination aus aromatischer Bohnen-Mais-Sauce, frischen Tomaten und traumhaft cremiger Guacamole macht nicht nur satt und glücklich, sie weckt auch ein bisschen das Fernweh ...

Was du von uns bekommst

- 4 Tomaten
- 2 Dosen Bio-Kidneybohnen
- 1 Dose Mais
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 2 Pck. Pitabrot¹
- 2 Pck. Guacamole

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- 2 Siebe

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 814kcal, Fett 16.0g, Kohlenhydrate 137.2g, Eiweiß 24.0g



1. Gemüse vorbereiten

Die **Tomaten** in dünne Scheiben schneiden. Die **Bohnen** und den **Mais** getrennt jeweils in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



2. Bohnen köcheln

Die **Bohnen** in einem großen Topf mit 1EL Pflanzenöl und **2TL Gewürzmischung** bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten, 2EL Ketchup zugeben und alles unter Rühren ca. 2Min. köcheln lassen. Mit ½TL Salz würzen.



3. Mais zugeben

Den **Mais** zugeben und die **Bohnen-Mais-Mischung** abgedeckt weitere 2-3Min. köcheln lassen. Kräftig mit Salz und Pfeffer und ggf. mehr **Gewürzmischung** abschmecken.



4. Pitabrote aufbacken

Während die **Bohnen** und der **Mais** köcheln, die **Pitabrote** mit etwas Wasser besprengen und in einer großen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2-3Min. anrösten, bis sie heiß werden und sich leicht aufblähen. Wer möchte, kann die **Pitabrote** auch bei 200°C (180°C Umluft) auf einem Rost im Ofen ca. 3Min. aufbacken.



5. Pitabrote füllen

Die **Guacamole** nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken (siehe auch Schritt 6). Die noch warmen **Pitabrote** öffnen und mit dem **Mais-Bohnen-Mix**, den **Tomatenscheiben** und der **Guacamole** befüllt servieren.



6. Guacamole personalisiert

Wer seine Guacamole mit Koriander gewohnt ist, darf hier natürlich den Geschmacksvorlieben freien Lauf lassen, immer hinein damit! Und wenn's ein wenig Biss sein darf, dann bieten sich ein paar kleine, feine Zwiebelwürfel förmlich an.