



Blumenkohl-Tortillas Tex-Mex-Style

mit Avocado und Bohnenmus



40-50min



2 Personen

Blumenkohl hat großes Potenzial, sich zu unserem Lieblingsgemüse zu mausern. Vor allem aus dem Ofen schmecken die weißen Röschen einfach fantastisch – besonders, wenn man ihnen erst ein Teigbad verpasst und sie anschließend in einer rauchigen Paprikamarinade schwenkt. Serviert werden sie auf warmen Tortillas, zusammen mit selbst gemachtem Bohnenmus, cremiger Avocado und fix eingelegten Zwiebeln. An die Wraps, fertig, los!

Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 Dose schwarze Bio-Bohnen
- 1 Pck. Tortillas ¹
- 1 Avocado

Was du zu Hause benötigst

- 2EL vegane Mayonnaise
- 2EL Tomatenketchup
- 25g Weizenmehl ¹
- Salz
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf
- Messbecher
- Küchenwaage
- Kartoffelstampfer
- Alufolie

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). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 853kcal, Fett 47.4g, Kohlenhydrate 81.1g, Eiweiß 20.8g

1

1. Toppings vorbereiten

Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen und in dünne Ringe schneiden. Je 1 Prise Salz und Zucker in 1EL Essig auflösen und die **Zwiebelringe** damit verkneten. 2EL Mayonnaise mit 1TL Essig, 1EL Wasser und **½TL Paprikapulver** zu einer **Sauce** verrühren. Beides bis zum Servieren beiseitestellen.

2

2. Blumenkohl backen

25g Mehl mit 30-35ml Wasser und 1 kräftigen Prise Salz zu einem Teig verrühren. Den **Blumenkohl** in Röschen schneiden und im Teig wenden, dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit 1EL Olivenöl beträufeln und mit 1 kräftigen Prise Salz bestreuen und im Ofen 15-18Min. backen, bis er an den Rändern leicht braun wird.

3

3. Bohnenmus kochen

Währenddessen die **Bohnen samt Flüssigkeit** in einem kleinen Topf bei niedriger bis mittlerer Hitze 7-10Min. dickflüssig einköcheln, dann mit 1TL Essig und 1 kräftigen Prise Salz grob zerstampfen.

4

4. Blumenkohl verfeinern

4 Tortillas in Alufolie einwickeln. 2EL Olivenöl mit der **½ des Paprikapulvers**, 2EL Ketchup, 2TL Essig, 1TL Zucker und 1 kräftigen Prise Salz verrühren. Den gerösteten **Blumenkohl** in der **Paprikamarinade** schwenken, mit den **Tortillas** zurück aufs Blech geben und weitere ca. 8Min. backen, bis der **Blumenkohl** gar und leicht klebrig ist.

5

5. Fertigstellen & servieren

Die **Avocado** halbieren und den Kern entfernen. Das **Fruchtfleisch** mit einem Esslöffel aus der Schale lösen und in ca. 1cm dünne Scheiben schneiden. Die **Tortillas** mit dem **Bohnenmus** bestreichen, mit dem **Blumenkohl**, den **Avocadoscheiben** und den **Zwiebeln** belegen und mit der **Sauce** beträufelt servieren.

6

6. Grün eingehüllt

Wer Fingerfood mag, aber weniger Teigwaren verzehren will, fragt sich vielleicht: Gibt es eine Alternative zu Tortillas? Normalerweise wird das eher schwierig, aber bei diesem Gericht kann man die Zutaten auch ganz einfach in Salatschiffchen füllen: Dazu eignen sich die Blätter vom Eisbergsalat oder auch Romanasalat ganz hervorragend.