



Blumenkohl-Tortillas Tex-Mex-Style

mit Avocado und Bohnenmus



40-50min



3-4 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

- 2 rote Zwiebeln
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 2 kleine Blumenkohle
- 2 Dosen schwarze Bio-Bohnen
- 2 Pck. Tortillas ¹
- 2 Avocados

Was du zu Hause benötigst

- 4EL vegane Mayonnaise
- 4EL Tomatenketchup
- 70g Weizenmehl ¹
- Salz
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Bleche und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- Messbecher
- Küchenwaage
- Sieb
- 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 768kcal, Fett 37.9g, Kohlenhydrate 80.4g, Eiweiß 21.1g

1

1. Toppings vorbereiten

Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebeln** schälen und in dünne Ringe schneiden. ½TL Salz und 1 kräftige Prise Zucker in 2EL Essig auflösen, die **Zwiebelringe** damit verkneten. 4EL Mayonnaise mit 2TL Essig, 1EL Wasser und der **½ des Paprikapulvers** zu einer **Sauce** verrühren. Beides bis zum Servieren beiseitestellen.

4

4. Blumenkohl verfeinern

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

2

2. Blumenkohl backen

70g Mehl mit 80-90ml Wasser und ½TL Salz zu einem Teig verrühren. Den **Blumenkohl** in Röschen schneiden und im Teig wenden, dann auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche geben, mit 2EL Olivenöl beträufeln und mit 1 kräftigen Prise Salz bestreuen und im Ofen 15-18Min. backen, bis er an den Rändern leicht braun wird.

5

5. Fertigstellen & servieren

Die **Avocados** 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.

3

3. Bohnenmus kochen

Währenddessen **1 Dose Bohnen** in ein Sieb abgießen und mit der **anderen Dose samt Flüssigkeit** in einem mittelgroßen Topf bei niedriger bis mittlerer Hitze 7-10Min. dickflüssig einköcheln, dann mit 2TL Essig und ½TL Salz grob zerstampfen.

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.