



Mexikanische Hack-Wraps vegan

mit schwarzen Bohnen und Apfel



ca. 25min



3-4 Personen

Wraps sind unglaublich vielseitig und lassen sich ohne schlechtes Gewissen direkt aus der (natürlich gewaschenen) Hand vernaschen – ein Umstand, der Kinder und Erwachsene gleichermaßen erfreut. Natürlich schmecken Wraps auch sensationell, wenn man sie etwa so zubereitet wie wir heute: Veganes Hack mit einem Kick Tex-Mex-Gewürz thront auf einem cremigen Schwarze-Bohnen-Bett, Apfelsticks sorgen für sanfte Frische. ¡Viva!

Was du von uns bekommst

- 2 Dosen schwarze Bio-Bohnen
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 400g veganes Hackfleisch ²
- 2 grüne Äpfel
- 2 Pck. Tortillas ¹
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- große Pfanne
- 2 mittelgroße Pfannen
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 699kcal, Fett 25.3g, Kohlenhydrate 80.9g, Eiweiß 29.2g



1. Zwiebeln anbraten

Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Zwiebeln** schälen und fein würfeln. Die **Zwiebelwürfel** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 2-3Min. glasig anbraten.



2. Bohnen zubereiten

2 Knoblauchzehen schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Bohnen** und die **½ der Gewürzmischung** zu den **Zwiebeln** in die Pfanne geben und ca. 1Min. mitbraten. 100ml Wasser angießen und alles in 5-7Min. weich köcheln.



3. Hack anbraten

Das **vegane Hack** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 4-6Min. krümelig anbraten. Den Knoblauch und die **restliche Gewürzmischung** unterrühren und ca. 30Sek. weiterbraten, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pfanne vom Herd nehmen und beiseitestellen.



4. Äpfel vorbereiten

Die **Äpfel** vierteln, entkernen und in dünne Stifte schneiden. **8 Tortillas** nacheinander in einer weiteren mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 15-20Sek. erwärmen. Alternativ jeweils **4 Tortillas** aufeinanderstapeln und bei 800W 25-30Sek. in der Mikrowelle erwärmen.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Bohnen** mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Die **Tortillas** mit dem **Bohnenmus** bestreichen und mit dem **Hack** und den **Apfelstiften** belegen. Die **Tortillas** einschlagen, aufrollen und servieren.



6. Cremiges Recht für alle!

Besonders Kinder freuen sich bestimmt über einen Klecks Mayonnaise! Aber eigentlich ist Mayo ja eine altersneutrale Angelegenheit ...