



High-Protein-Tortillas mit Bohnen und Käse

serviert mit Lauchzwiebel-Gurken-Salsa



ca. 30min



2 Portionen

Es ist mal wieder Zeit für eine Party - und zwar für eine Fiesta Mexicana! Wir zelebrieren heute eine unserer liebsten Landesküchen mit leckeren High-Protein-Tortillas. Darauf tummeln sich schwarze Bohnen und schmackhafte, sanft eingeköchelte Paprika. Knackig und frisch wird es dank der leckeren Gurkensalsa, die mit Lauchzwiebeln und Koriander ordentlich was hermacht. Und ein bisschen Käse darf natürlich auch nicht fehlen ...

Was du von uns bekommst

- 1 Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose schwarze Bio-Bohnen
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 200g passierte Tomaten
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Gurke
- 1 Lauchzwiebel
- 10g Koriander
- 8 High-Protein-Tortillas ¹
- 75g geriebener Cheddar ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Zitruspresse
- Sieb

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

Kochtipp

Die übrigen Tortillas können bis zu einer anderen Verwendung eingefroren werden.

Allergene

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

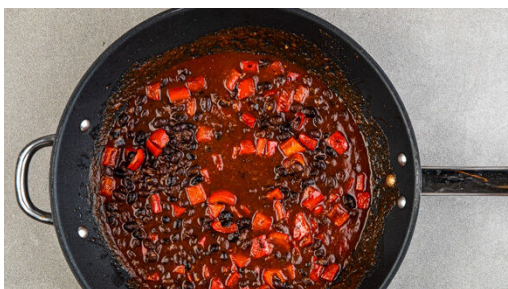
Nährwertangaben pro Portion

Energie 659kcal, Fett 27.1g,
Kohlenhydrate 62.3g, Eiweiß 34.1g



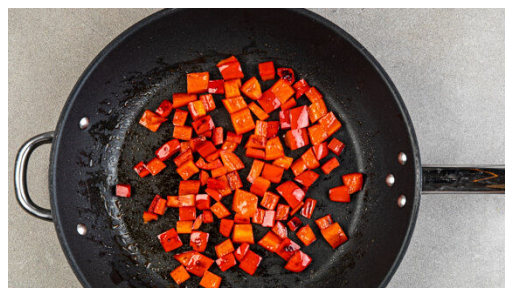
1. Gemüse schneiden

Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 220°C vorheizen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in 1-2cm große Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



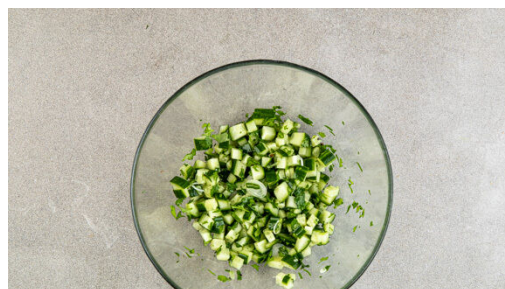
4. Bohnen köcheln

Den **Knoblauch** und die **Gewürzmischung** in die Pfanne rühren und ca. 1Min. mitbraten. Die **passierten Tomaten**, die **Bohnen** und 50ml Wasser hinzufügen und bei mittlerer Hitze 5-7Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** eingedickt ist. Die **Bohnen** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



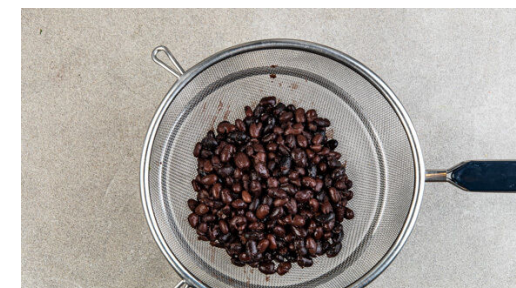
2. Paprika anbraten

Die **Paprika** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer bis starker Hitze 3-4Min. anbraten, bis die **Paprika** weich wird.



5. Salsa zubereiten

Die **Limette** halbieren und auspressen, dann den **Limettensaft** mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. Die **Gurke** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Lauchzwiebel** in dünne Ringe schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Die **Gurken**, die **Lauchzwiebeln** und den **Koriander** mit dem **Limettensaft** zu einer **Salsa** vermengen.



3. Bohnen vorbereiten

Inzwischen die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



6. Tortillas überbacken

4 Tortillas auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und mit den **Bohnen** belegen. Mit dem **Käse** bestreuen und im Ofen unter dem Grill 2-3Min. überbacken, bis der **Käse** geschmolzen ist. Die **Tortillas** auf Teller verteilen, mit der **Lauchzwiebel-Gurken-Salsa** garnieren und servieren.