



## Mexikanische Wraps mit braunen Linsen

und Mais-Limetten-Salsa mit Koriander



ca. 20min



3-4 Personen

Da schlagen nicht nur Vegetarier-Herzen höher: Die köstlich-sättigende Mischung aus gebratenen braunen Linsen und gerösteten Walnüssen, zusammen mit der fruchtigen Tomaten-Mais-Salsa mit Limette und Koriander, getoppt mit geriebenem Käse und in Tortillas gefüllt – ach, da müssen wir wohl gar nicht mehr sagen! Das schmeckt!

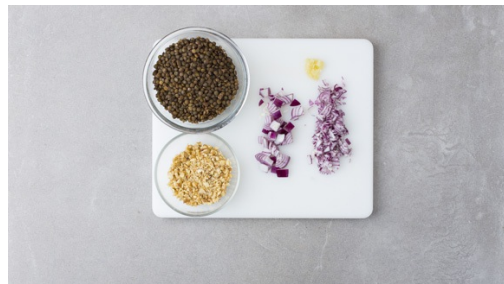


- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose braune Linsen
- 2 Packungen Walnusskerne <sup>15</sup>
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 3 Tomaten
- 10g frischer Koriander
- 1 unbehandelte Limette
- 2 Dosen Mais
- 1 Packung Tortillas <sup>1</sup>
- 1 Packung Pizzakäse <sup>7</sup>

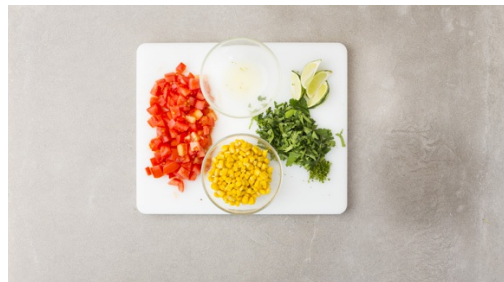
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- Backpapier oder Alufolie
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

Energie 795kcal, Fett 40.7g,  
Kohlenhydrate 75.5g, Eiweiß 27.5g



Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen und halbieren. **Eine Hälfte** in **feine Würfel**, die **andere Hälfte** in **grobe Würfel** schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Linzen** in einem Sieb unter fließendem Wasser kurz abspülen und gut abtropfen lassen. Die **Walnüsse** grob hacken.



Die **Tomaten** in ca. 1cm große Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Korianderblätter** von den Stängeln zupfen und fein schneiden. Die **Limettenschale** abreiben und die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Den **Mais** im Sieb abtropfen lassen.



Die **Walnüsse** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 2-3Min. anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell verbrennen! Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen, da die **Walnüsse** sonst noch nachdunkeln.



Die **Tortillas** vorsichtig voneinander trennen, zwischen Alufolie oder Backpapier legen und 3-4Min. im Ofen aufwärmen.



Die **groben Zwiebelwürfel** in derselben Pfanne mit 2EL Olivenöl 2-3Min. goldbraun anbraten. Die **Gewürzmischung nach Geschmack** und den **Knoblauch** dazugeben und 1-2Min. mitbraten. Die **Linsen** hinzugeben und alles weitere 3-4Min. braten, bis die **Linsen** durch die Hitze leicht aufplatzen. Die **Walnüsse** unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen.



Für die **Salsa** die **feinen Zwiebelwürfel** mit den **Tomaten**, dem **Koriander**, **1TL Limettenabrieb**, **1TL Limettensaft**, dem **Mais** und 1EL Olivenöl verrühren. Mit Salz, Pfeffer und nach Belieben mehr **Limettensaft** abschmecken. Die **Tortillas** mit der **Linsen-Walnuss-Mischung**, der **Salsa** und dem geriebenen **Käse** füllen und mit den **Limettenspalten** servieren.