



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!

Was du von uns bekommst

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

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

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



1. Zutaten vorbereiten

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 **Linsen** in einem Sieb unter fließendem Wasser kurz abspülen und gut abtropfen lassen. Die **Walnüsse** grob hacken.



4. Salsa vorbereiten

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.



2. Walnüsse anrösten

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.



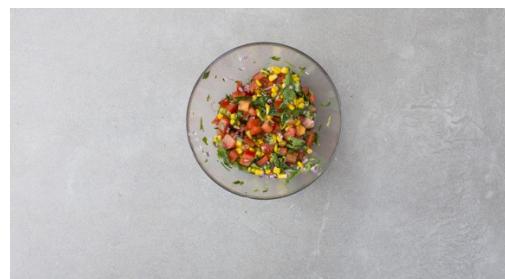
3. Linsen garen

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.



5. Tortillas erwärmen

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



6. Salsa zubereiten

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.