



High-Protein-Tortillas mit Bohnen

und Avocado-Tomaten-Salsa



20-30min



2 Portionen

Das Beste an mexikanischem Essen? Das cremige Bohnenmus – mit seiner sämigen Textur und dem nussig-herzhaften Geschmack ist es eine echte Bereicherung für jede Tortilla. Wir zaubern das köstliche Mus heute fix selbst und verfeinern es mit aromatischem Koriander, bevor es dann auf unseren High-Protein-Tortillas Platz findet. Darauf bettet sich eine frische Salsa aus Tomaten, Avocado und noch mehr Koriander. Lecker!

- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Koriander
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 1 Dose Bio-Kidneybohnen
- 2 Tomaten
- 1 Avocado
- 8 High-Protein-Tortillas ¹

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Kartoffelstampfer

Die übrigen Tortillas können eingefroren werden.

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 653kcal, Fett 24.2g,
Kohlenhydrate 78.2g, Eiweiß 26.9g



1. Gemüse vorbereiten

Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Korianderblätter** von den Stängeln zupfen. Die **Korianderstängel** fein schneiden, die **Blätter** für später beiseitelegen.



2. Bohnen kochen

Die **½ der Zwiebeln**, den **Knoblauch** und die **½ der Gewürzmischung** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1–2Min. anbraten. Die **Bohnen samt Flüssigkeit** und die **Korianderstängel** zugeben und alles 12–15Min. einkochen. Mit Salz und ggf. mehr **Gewürzmischung** abschmecken und mit einem Kartoffelstampfer grob zerdrücken, sodass eine stückige **Paste** entsteht.



3. Salsa vorbereiten

Die **Korianderblätter** fein schneiden. Die **Tomaten** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Avocado** halbieren und den Kern entfernen, dann das **Avocadofruchtfleisch** mit einem Messer kreuzweise in ca. 1cm große Würfel einschneiden und mit einem Löffel aus der Schale lösen.



4. Salsa mischen

Die **restlichen Zwiebeln** mit den **Tomaten**, den **Avocadowürfeln** und ca. **¾ des Korianders** vermengen. Mit 1-2EL Essig sowie Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.



5. Tortillas erwärmen

Eine große Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen.
4 Tortillas nacheinander ohne Zugabe von Fett auf jeder Seite ca. 30Sek. aufwärmen, dann aus der Pfanne nehmen und warm halten.



6. Tortillas füllen

Die **Tortillas** gleichmäßig mit der **Bohnenpaste** bestreichen und die **Avocadosalsa** darauf verteilen. Nach Geschmack mit dem **restlichen Koriander** bestreuen und servieren.