



Mexikanische Bohnen-Tortillas

mit Avocado-Tomaten-Salsa



20-30min



3-4 Personen

Heute machen wir einen Ausflug in die vegetarische Küche Mexikos! Die dunkelroten Kidneybohnen sind ein Eiweißlieferant par excellence und liefern zudem noch wichtiges Magnesium. In Kombination mit leckeren Gewürzen, cremiger Avocado und fruchtigen Tomaten macht gesundes Essen so richtig Spaß!

Was du von uns bekommst

- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 20g frischer Koriander
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 2 Dosen Kidneybohnen
- 4 Tomaten
- 2 Avocados
- 1 Packung Tortillas¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Kartoffelstampfer

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 570kcal, Fett 19.9g, Kohlenhydrate 72.3g, Eiweiß 20.0g



1. Gemüse vorbereiten

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



2. Bohnen kochen

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



4. Salsa mischen

Die **restlichen Zwiebeln** mit den **Tomaten**, den **Avocadowürfeln** und ca. **3/4 des Korianders** vermengen. Mit 2EL Essig sowie Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.



3. Salsa vorbereiten

Die **Korianderblätter** fein schneiden. Die **Tomaten** in ca. 1cm große Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Avocados** 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.



5. Tortillas erwärmen

Eine große Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Die **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.