



## Mexikanische Sandwiches

mit Bohnen und Mais, dazu Guacamole

ca. 20min 2 Portionen

Nur weil's mal so richtig schnell gehen soll, muss der Geschmack noch lange nicht zu kurz kommen - und schön einfach darf es auch noch sein! Wie wäre es also mit diesen mexikanisch inspirierten und unglaublich schmackhaften gefüllten Pitabrotchen? Die Kombination aus aromatischer Bohnen-Mais-Sauce, frischen Tomaten und traumhaft cremiger Guacamole macht nicht nur satt und glücklich, sie weckt auch ein bisschen das Fernweh ...

## Was du von uns bekommst

- 2 Tomaten
- 1 Dose Bio-Kidneybohnen
- 1 kleine Dose Mais
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 1 Pck. Pitabrot<sup>1</sup>
- 1 Pck. Guacamole

## Was du zu Hause benötigst

- 1EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- 2 Siebe

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 823kcal, Fett 17.2g, Kohlenhydrate 136.8g, Eiweiß 23.9g



1

### 1. Gemüse vorbereiten

Die **Tomaten** in dünne Scheiben schneiden. Die **Bohnen** und den **Mais** getrennt jeweils in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



2

### 2. Bohnen köcheln

Die **Bohnen** in einem mittelgroßen Topf mit 2TL Pflanzenöl und **1TL Gewürzmischung** bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten, 1EL Ketchup zugeben und alles unter Rühren ca. 2Min. köcheln lassen. Mit 1 kräftigen Prise Salz würzen.



4

### 4. Pitabrote aufwärmen

Während die **Bohnen** und der **Mais** köcheln, die **Pitabrote** mit etwas Wasser besprengen und in einer mittelgroßen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2-3Min. anrösten, bis sie heiß werden und sich leicht aufblähen. Wer möchte, kann die **Pitabrote** auch bei 200°C (180°C Umluft) auf einem Rost im Ofen ca. 3Min. aufbacken.



5

### 5. Pitabrote füllen

Die **Guacamole** nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die noch warmen **Pitabrote** öffnen und mit dem **Mais-Bohnen-Mix**, den **Tomatenscheiben** und der **Guacamole** gefüllt servieren.



3

### 3. Mais zugeben

Den **Mais** zugeben und die **Bohnen-Mais-Mischung** abgedeckt weitere 2-3Min. köcheln lassen. Kräftig mit Salz und Pfeffer und ggf. mehr **Gewürzmischung** abschmecken.



6

### 6. Guacamole personalisiert

Wer seine Guacamole mit Koriander gewohnt ist, darf hier natürlich den Geschmacksvorlieben freien Lauf lassen, immer hinein damit! Und wenn's ein wenig Biss sein darf, dann bieten sich ein paar kleine, feine Zwiebelwürfel förmlich an.