



Tortillas mit Bohnenpüree

und Avocado-Tomaten-Salsa



20-30min



6 Portionen

Das cremige Bohnenmus mit seinem nussig-herzhaften Geschmack ist eine echte Bereicherung für jede Tortilla. Wir zaubern es heute fix selbst und verfeinern es mit aromatischem Koriander, bevor es dann auf unseren Tortillas Platz findet. Darauf bettet sich eine frische Salsa mit Tomaten und Avocado. Und los, aufrollen und genießen! Das Rezept ergibt bei einem 2-Port.-Plan 3, bei einem 4-Port.-Plan 6 Portionen.

- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 10g Koriander
- 2 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 3 Dosen Bio-Kidneybohnen
- 5 Tomaten
- 2 Avocados
- 2 Pck. Tortillas ¹

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Kartoffelstampfer

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

Energie 573kcal, Fett 16.1g,
Kohlenhydrate 85.5g, Eiweiß 18.8g



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



Die **½ der Zwiebeln**, den **Knoblauch** und die **½ der Gewürzmischung** in einem mittelgroßen Topf mit 2EL 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.



Die **Korianderblätter** fein schneiden. Die **Tomaten** in ca. 1cm große Würfel schneiden. 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.



Die **restlichen Zwiebeln** mit den **Tomaten**, den **Avocadowürfeln** und ca. **¾ des Korianders** vermengen. Mit 3EL Essig sowie Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.



Eine große Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen.
12 Tortillas nacheinander ohne Zugabe von Fett auf jeder Seite ca. 30Sek. aufwärmen, dann aus der Pfanne nehmen und warm halten. Die **übrigen Tortillas** können eingefroren werden.



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

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**