



Pikante Süßkartoffel-Bohnen-Wraps mit Käse

dazu spritzig-würziger Coleslaw



ca. 35min



4 Portionen

Wraps sind eine tolle Lösung, wenn die Lust aufs Kochen mal nicht so groß ist. Sie sind fix gemacht, schön bunt, und etwaige Reste lassen sich am nächsten Mittag prima kalt verspeisen. Heute auf unseren Tortillas: geschmolzener Käse und eine Süßkartoffel-Bohnen-Füllung mit Peperoni und Koriander. Dazu gibt es einen Coleslaw, der mit Limette und Zwiebeln verfeinert wird. Also los, aufrollen und genießen!

Was du von uns bekommst

- 2 rote Zwiebeln
- 4 Süßkartoffeln
- 2 Peperoni
- 2 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Dosen schwarze Bio-Bohnen
- 20g Koriander
- 400g geschnittener Weißkohl
- 1 Pck. Tortillas ¹
- 200g junger Gouda, gerieben ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- 2 große Pfannen mit Deckel
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Kochtipp

Wer es nicht scharf mag, kann die Peperoni weglassen.

Allergene

Gluten (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 925kcal, Fett 40.7g,



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebeln** schälen und vierteln. **Zwei Viertel** in feine Streifen schneiden und beiseitestellen, die **restlichen Viertel** grob würfeln. Die **Süßkartoffeln** schälen, längs halbieren und in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Die **Peperoni** in feine Ringe schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen.



4. Füllung zubereiten

Das **Gemüse** auf dem Blech nach dem Backen ca. 5Min. abkühlen lassen, dann mit den **Bohnen** und dem **restlichen Koriander** vermengen.



2. Süßkartoffeln backen

Die **Süßkartoffeln**, die **Zwiebelwürfel** und die **Peperoni** mit der **Gewürzmischung**, 3EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mischen. Ca. 20Min. im Ofen backen, nach ca. 10Min. wenden. Die **Limettenschale** abreiben, die **Limette** auspressen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Bohnen** im Sieb abspülen.



5. Tortillas erwärmen

Jeweils **1 Tortilla** in zwei großen Pfannen bei niedriger bis mittlerer Hitze auf einer Seite ca. 30Sek. erwärmen. Die **Tortillas** wenden, jeweils mit **1/2 des Käses** belegen und abgedeckt ca. 1Min. erwärmen, bis der **Käse** geschmolzen ist. Die **Tortillas** aus der Pfanne nehmen und sofort belegen (siehe Schritt 6), während die **restlichen Tortillas** eine nach der anderen erwärmt werden.



3. Bohnen & Slaw vorbereiten

3EL Limettensaft mit 1EL Olivenöl, dem **Knoblauch**, **1 kräftigen Prise Limettenschale** sowie Salz und Pfeffer verrühren und mit den **Bohnen** vermengen. Den **Koriander** grob schneiden. **1EL Limettensaft**, 2EL Olivenöl, 2EL hellen Essig, 2TL Zucker und je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer verrühren und mit den **Zwiebelstreifen**, dem **Weißkohl** und der **1/2 des Korianders** mischen.



6. Tortillas belegen

Die ersten beiden **Tortillas** jeweils mit **1/2 der Süßkartoffel-Bohnen-Füllung** belegen, an den Seiten einklappen, zu **Wraps** aufrollen und warmhalten, während die **übrigen 6 Wraps** zubereitet werden. Die **Süßkartoffel-Bohnen-Wraps** mit dem **Coleslaw** anrichten und servieren.