



Pikante Süßkartoffel-Bohnen-Wraps mit Käse

dazu spritzig-würziger Coleslaw



ca. 35min



2 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

- 1 rote Zwiebel
- 2 Süßkartoffeln
- 1 Peperoni
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose schwarze Bio-Bohnen
- 10g Koriander
- 200g geschnittener Weißkohl
- 1 Pck. Tortillas ¹
- 100g junger Gouda, gerieben ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne 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. // Die übrigen Tortillas können eingefroren werden.

Allergene

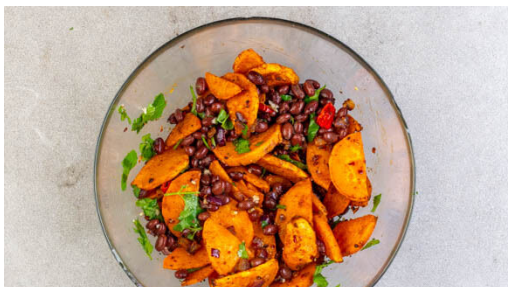
Gluten (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen und vierteln. **Ein 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.



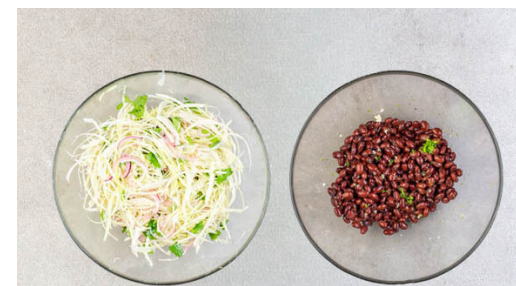
2. Süßkartoffeln backen

Die **Süßkartoffeln**, die **Zwiebelwürfel** und die **Peperoni** mit der **Gewürzmischung**, 1½EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mischen. Ca. 20Min. im Ofen backen, nach ca. 10Min. wenden. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** auspressen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Bohnen** im Sieb abspülen.



5. Tortillas erwärmen

1 Tortilla in einer großen Pfanne bei niedriger bis mittlerer Hitze auf einer Seite ca. 30Sek. erwärmen. Die **Tortilla** wenden, mit **¼ des Käses** belegen und abgedeckt ca. 1Min. erwärmen, bis der **Käse** geschmolzen ist. Die **Tortilla** aus der Pfanne nehmen und sofort belegen (siehe Schritt 6), während **weitere 3 Tortillas** eine nach der anderen erwärmt werden.



3. Bohnen & Slaw vorbereiten

1½EL Limettensaft mit ½EL Olivenöl, dem **Knoblauch**, **1 Prise Limettenschale** sowie Salz und Pfeffer verrühren und mit den **Bohnen** vermengen. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. **½EL Limettensaft**, 1EL Olivenöl, 1EL hellen Essig, 1TL Zucker und je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren, dann mit den **Zwiebelstreifen**, dem **Weißkohl** und der **½ des Korianders** vermengen.



6. Tortillas belegen

Die **Tortilla** mit **¼ der Süßkartoffel-Bohnen-Füllung** belegen, an den Seiten einklappen, zu einem **Wrap** aufrollen und warmhalten, während die **übrigen 3 Wraps** zubereitet werden. Die **Süßkartoffel-Bohnen-Wraps** mit dem **Coleslaw** anrichten und servieren.