



Tortillas mit Hackfleisch-Bohnen-Füllung

mit fruchtigem Rotkohl und Tomatensalsa



20-30min



3-4 Personen

Ein knackiger Rotkohlsalat mit frischer Orange liefert dir in der kalten Jahreszeit viel Vitamin C und hält dich fit. Wie schön, wenn er so appetitlich daherkommt und mit einer würzigen Hackfleisch-Bohnen-Füllung und einer schnell zubereiteten Tomatensalsa seine perfekten Partner gefunden hat. Eingewickelt in warme Tortillas – mmmh!

Was du von uns bekommst

- 1 Rotkohl
- 2 Tomaten
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 2 Dosen Tomatenmark
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 2 Dosen schwarze Bohnen
- 1 unbehandelte Orange
- 10g frischer Koriander
- 1 Packung Tortillas¹
- 1 Päckchen gemahlener Zimt

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

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 828kcal, Fett 32.8g, Kohlenhydrate 84.3g, Eiweiß 43.0g



1. Gemüse schneiden

Den **Rotkohl** halbieren, vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. Die **Tomaten** vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln.



2. Hackfleisch braten

Das **Hackfleisch** in einem großen Topf mit 2-3EL Olivenöl bei starker Hitze 3-4Min. scharf anbraten. Ca. **3/4 der Zwiebeln** dazugeben und 1-2Min. mitbraten. Den **Knoblauch**, das **Tomatenmark** und die **Gewürzmischung** unterrühren, dann mit den **Bohnen samt Flüssigkeit** ablöschen und das **Ragout** 8-10Min. bei mittlerer Hitze sanft köcheln lassen.



4. Salat zubereiten

Den **Rotkohl** mit ca. **3/4 des Orangensafts** kräftig verkneten und mit dem **Orangenabrieb nach Geschmack**, ca. **1/3 des Korianders** sowie Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Den **Salat** ca. 5Min. ziehen lassen. Die **Tomatenwürfel** mit den **restlichen Zwiebeln** und der **1/2 des restlichen Korianders** mischen und die **Salsa** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Orange vorbereiten

Die **Orangenschale** abreiben, dann die **Orange** halbieren und auspressen. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden.



5. Tortillas erwärmen

Die **Tortillas** in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze nacheinander von beiden Seiten einige Sekunden erwärmen. Das **Hackfleisch-Bohnen-Ragout** ggf. noch etwas einkochen lassen, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist, und mit **Zimt nach Geschmack** sowie Salz und Pfeffer würzen.



6. Tortillas belegen

Das **Hackfleisch-Bohnen-Ragout** und den **Rotkohlsalat** auf den **Tortillas** verteilen und mit dem **restlichen Koriander** bestreuen, Die **Tortillas** aufrollen und mit der **Tomatensalsa** und ggf. **restlichem Rotkohlsalat** servieren.