



Tortillas mit Hackfleisch-Bohnen-Füllung

mit fruchtigem Rotkohl und Tomatensalsa



20-30min



2 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
- 1 Tomate
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 1 Dose Tomatenmark
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Dose 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

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

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

Kochtipp

Übrige Tortillas in Stücke schneiden, mit Öl und Salz vermischen und bei 180°C in ca. 8Min. zu Tortillachips backen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 891kcal, Fett 35.5g, Kohlenhydrate 92.3g, Eiweiß 44.4g



1. Gemüse schneiden

Die **1/2 des Rotkohls** vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. Der **restliche Rotkohl** wird für dieses Rezept nicht benötigt. Die **Tomate** vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln.



2. Hackfleisch braten

Das **Hackfleisch** in einem mittelgroßen Topf mit 2EL 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

In einer mittelgroßen Pfanne nacheinander **4 Tortillas** bei mittlerer Hitze 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.