



Tortillas mit Bohnenpüree

und Avocado-Tomaten-Salsa



20-30min



3 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.

Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Koriander
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 2 Dosen Bio-Kidneybohnen
- 3 Tomaten
- 1 Avocado
- 1 Pck. Tortillas ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Kartoffelstampfer

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

Kochtipp

Wer mag, kann auch alle Bohnen verwenden.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 580kcal, Fett 16.1g, Kohlenhydrate 87.8g, Eiweiß 18.7g



1. Gemüse vorbereiten

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



4. Salsa mischen

Die **restlichen Zwiebeln** mit den **Tomaten**, den **Avocadowürfeln** und ca. $\frac{3}{4}$ **des Korianders** vermengen. Mit 2EL Essig sowie Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.



2. Bohnen kochen

Die $\frac{1}{2}$ **der Zwiebeln**, den **Knoblauch** und die $\frac{1}{2}$ **der Gewürzmischung** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten. **1½ Dosen Bohnen samt Flüssigkeit** und die **Korianderstängel** zugeben und 12-15Min. einkochen. Mit Salz und ggf. mehr **Gewürzmischung** abschmecken und mit einem Kartoffelstampfer grob zerdrücken, sodass eine stückige **Paste** entsteht.



5. Tortillas erwärmen

Eine große Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. **6 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.



3. Salsa vorbereiten

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



6. Tortillas füllen

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