



Mexikanische Bohnen-Tortillas

mit Avocado-Tomaten-Salsa



20-30min



4 Portionen

Das Beste an mexikanischem Essen? Das cremige Bohnenmus – mit seiner sämigen Textur und dem nussig-herzhaften Geschmack ist es eine echte Bereicherung für jede Tortilla. Wir zaubern das köstliche Mus heute fix selbst und verfeinern es mit aromatischem Koriander, bevor es dann auf unseren Tortillas Platz findet. Darauf bettet sich eine frische Salsa aus Tomaten, Avocado und noch mehr Koriander. Und los, aufrollen und genießen!

- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 10g Koriander
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 2 Dosen Bio-Kidneybohnen
- 4 Tomaten
- 2 Avocados
- 1 Pck. Tortillas ¹

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Kartoffelstampfer

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

Energie 641kcal, Fett 21.6g,
Kohlenhydrate 90.8g, Eiweiß 19.3g



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



Die **restlichen Zwiebeln** mit den **Tomaten**, den **Avocadowürfeln** und ca. **¾ des Korianders** vermengen. Mit 2EL Essig sowie Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.



Die **½ der Zwiebeln**, den **Knoblauch** und die **½ der Gewürzmischung** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1–2Min. anbraten. Die **Bohnen samt Flüssigkeit** und die **Korianderstängel** zugeben und alles 12–15Min. einkochen. Mit Salz und ggf. mehr **Gewürzmischung** abschmecken und mit einem Kartoffelstampfer grob zerdrücken, sodass eine stückige **Paste** entsteht.



Eine große Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Die **Tortillas** nacheinander ohne Zugabe von Fett auf jeder Seite ca. 30Sek. aufwärmen, dann aus der Pfanne nehmen und warm halten.



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



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