



## Mexikanische Wraps mit braunen Linsen

und Mais-Limetten-Salsa mit Koriander



ca. 20min



2 Portionen

Da schlagen nicht nur Vegetarierherzen höher: Die köstlich-sättigende Mischung aus gebratenen braunen Linsen und gerösteten Walnüssen, zusammen mit der fruchtigen Tomaten-Mais-Salsa mit Limette und Koriander, getoppt mit geriebenem Käse und in Tortillas gefüllt - ach, da müssen wir gar nicht mehr sagen! Das schmeckt!

## Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose Bio-Linsen
- 50g Walnusskerne<sup>3</sup>
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 2 Tomaten
- 10g Koriander
- 1 unbehandelte Limette
- 1 kleine Dose Mais
- 1 Pck. Tortillas<sup>1</sup>
- 100g junger Gouda, gerieben<sup>2</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

## Kochtipp

Die übrigen Tortillas können eingefroren werden.

## Allergene

Gluten (1), Milch (2), Schalenfrüchte (3).  
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

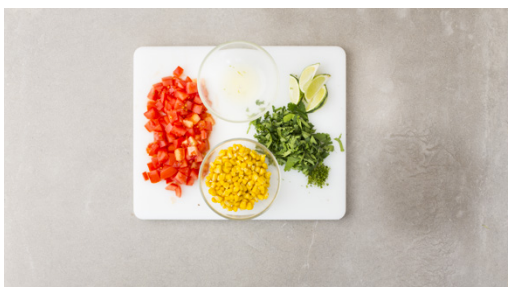
## Nährwertangaben pro Portion

Energie 970kcal, Fett 52.6g,  
Kohlenhydrate 85.8g, Eiweiß 34.8g



### 1. Zutaten vorbereiten

Die **Zwiebel** schälen und halbieren, **eine Hälfte** in **feine Würfel**, die **andere Hälfte** in **grobe Würfel** schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Linsen** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Die **Walnüsse** grob hacken.



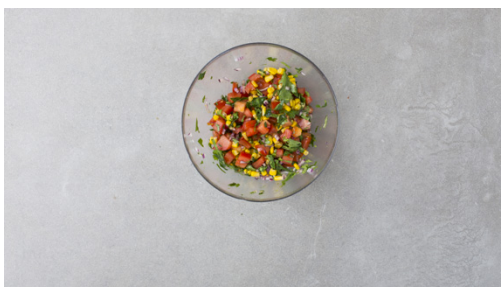
### 4. Salsa vorbereiten

Die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Die **Limettenschale** abreiben und die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Den **Mais** im Sieb abtropfen lassen.



### 2. Walnüsse anrösten

Die **Walnüsse** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1–2Min. anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell verbrennen! Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen, da die **Walnüsse** sonst noch nachdunkeln.



### 5. Salsa fertigstellen

Die **übrigen Zwiebeln** mit den **Tomaten**, dem **Koriander**, **1TL Limettenschale**, **1TL Limettensaft**, dem abgetropften **Mais** und 1EL Olivenöl verrühren. **Tipp**: Wer keine rohen **Zwiebeln** mag, kann diese vorher ca. 2Min. in einem Schälchen mit heißem Wasser ziehen lassen, dann abgießen und verwenden. Die **Salsa** mit Salz, Pfeffer und nach Belieben mehr **Limette** abschmecken.



### 3. Linsen garen

Die **groben Zwiebelwürfel** in derselben Pfanne mit 1EL Olivenöl 2–3Min. goldbraun anbraten. Die **½ der Gewürzmischung** und den **Knoblauch** dazugeben und 1–2Min. mitbraten. Die **Linsen** unterrühren und alles weitere 3–4Min. braten, bis die **Linsen** durch die Hitze leicht aufplatzen. Die **Walnüsse** unterheben und mit Salz und Pfeffer sowie ggf. mehr **Gewürzmischung** abschmecken.



### 6. Tortillas erwärmen

**4 Tortillas** nacheinander in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 15Sek. erwärmen. Die **Tortillas** mit der **Linsen-Walnuss-Mischung**, der **Salsa** und dem geriebenen **Käse** füllen und mit den **Limettenspalten** servieren.