

MARLEY SPOON



Mexikanische Wraps mit braunen Linsen

und Mais-Limetten-Salsa mit Koriander



ca. 20min



2 Portionen

Mehr Zutaten, mehr Genuss: Mit diesem XXL-Rezept erhältst du Zutaten für zwei Portionen statt einer. Ideal, wenn du Besuch hast, gemeinsam kochen möchtest oder dir eine Portion für später aufheben willst. Ein kleiner Aufpreis, der sich doppelt lohnt - flexibel, praktisch und richtig lecker.

Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose Bio-Linsen
- 50g Walnusskerne³
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 2 Tomaten
- 10g Koriander
- 1 unbehandelte Limette
- 1 kleine Dose Mais
- 1 Pck. Tortillas¹
- 100g junger Gouda, gerieben²

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.

Allergene

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

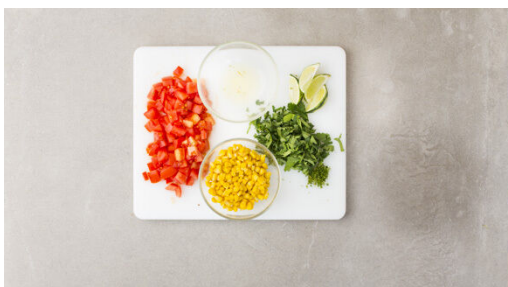
Nährwertangaben pro Portion

Energie 957kcal, Fett 51.1g, 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.



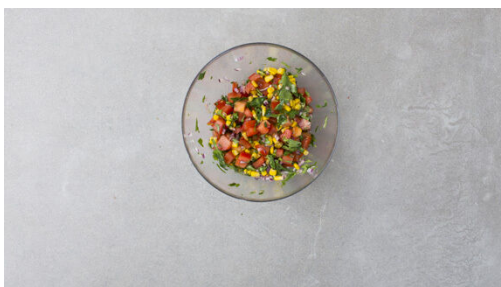
4. Salsa vorbereiten

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.