



Tacos mit Paprika-Bohnen-Gemüse

dazu Guacamole



20-30min



2 Personen

Heute wird mal wieder gezaubert! Und zwar verwandeln wir ganz gewöhnliche Tortillawraps in knusprige Taco-Schalen - und das in kürzester Zeit! Gefüllt werden die verdammt leckeren Klassiker der mexikanischen Küche mit frischem Sellerie, fruchtiger Paprika, frischer Tomate und einem proteinreichen Bohnenmix. Für den authentischen Geschmack sorgen pikantes Tex-Mex-Gewürz, Koriander und Guacamole. Simsalabim - serviert ist's!

Was du von uns bekommst

- 1 Stangensellerie ⁹
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Koriander
- 1 Dose Bohnen-Mix
- 1 rote Paprika
- 2 Tomaten
- 1 Packung Tortillas ¹
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 unbehandelte Limette
- 2 Becher Guacamole

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backrost
- mittelgroßer Topf
- Zitronenpresse
- Sieb

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

Kochtipp

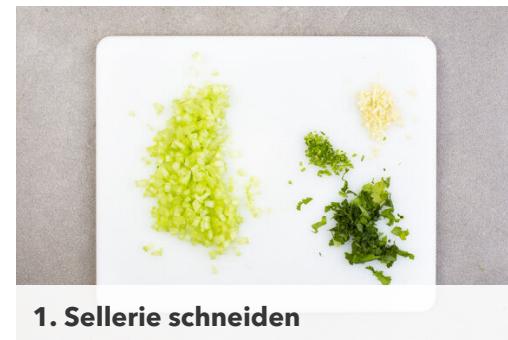
Übrige Tortillas in Stücke schneiden, mit Öl und Salz vermischen und bei 180°C in ca. 8Min. zu Tortillachips backen.

Allergene

Gluten (1), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 727kcal, Fett 38.1g, Kohlenhydrate 77.5g, Eiweiß 19.8g



1. Sellerie schneiden

Den Backofen auf 210°C (190°C Umluft) vorheizen. Den **Sellerie** längs halbieren und in kleine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Korianderblätter** abzupfen und grob, die **Korianderstängel** fein schneiden.



4. Gemüse garen

Den **Sellerie**, die **1/2 des Knoblauchs**, die **Korianderstängel** und die **Paprika** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl und **1TL Gewürzmischung** bei mittlerer Hitze ca. 3Min. anbraten. Die **Bohnen**, ca. **2/3 der Tomaten** und je 1 Prise Salz und Pfeffer zugeben und alles weitere 3-4Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer sowie ggf. mehr **Gewürzmischung** abschmecken.



2. Bohnen abgießen

Die **Bohnen** in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Die **Paprika** halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die **Tomaten** in ebenfalls in kleine Würfel schneiden.



3. Tortillas vorbereiten

4 Tortillas mit etwas Olivenöl bestreichen und mit 1 Prise Salz würzen, dann vorsichtig so über die Gitter eines Ofenrostes hängen, dass sie in einer Schalenform nach unten hängen. Im Ofen 7-10Min. backen, bis die **Tortillas** knusprig sind, aber aufpassen, dass sie nicht zu dunkel werden.



6. Anrichten und servieren

Die **Limette** halbieren und **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Die **Guacamole** mit dem **Limettensaft** und dem **restlichen Knoblauch** verfeinern. Die **Korianderblätter** und die **restlichen Tomaten** untermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die **Taco-Schalen** vorsichtig mit dem **Bohnengemüse** füllen. Nach Belieben mit der **Guacamole** garnieren und mit den **Limettenspalten** servieren.