

Tacos mit Paprika-Bohnen-Gemüse

dazu Guacamole



20-30min



3-4 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

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

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backrost
- großer Topf
- Zitronenpresse
- Sieb

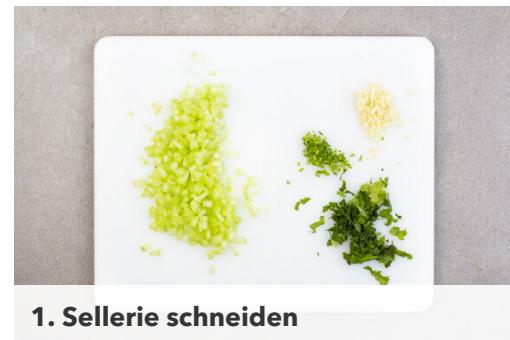
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 639kcal, Fett 29.7g, Kohlenhydrate 73.8g, Eiweiß 18.8g



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.



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

Die **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.



4. Gemüse garen

Den **Sellerie**, die **1/2 des Knoblauchs**, die **Korianderstängel** und die **Paprika** in einem großen 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.



5. Guacamole verfeinern

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.



6. Anrichten und servieren

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