



Mexikanische Wraps mit braunen Linsen

und Mais-Limetten-Salsa mit Koriander



ca. 20min



6 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

- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Dosen Bio-Linsen
- 150g Walnusskerne³
- 2 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 6 Tomaten
- 20g Koriander
- 2 unbehandelte Limetten
- 1 Dose Mais
- 1 kleine Dose Mais
- 16 Tortillas¹
- 200g junger Gouda, gerieben²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- 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

Enthält: **Gluten** (1), **Milch** (2), **Schalenfrüchte** (3).

Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Sesamsamen

Nährwertangaben pro Portion

Energie 828kcal, Fett 45.4g, Kohlenhydrate 74.9g, Eiweiß 26.6g



1. Zutaten vorbereiten

Die **Zwiebeln** schälen und halbieren, **zwei Hälften** in **feine Würfel**, die **übrigen Hälften** 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.



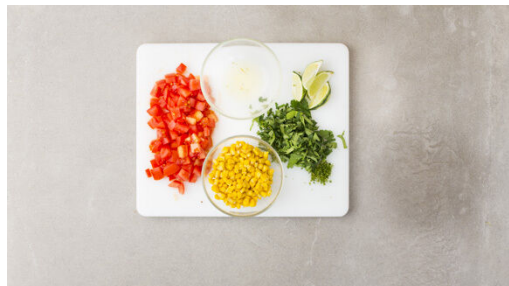
2. Walnüsse anrösten

Die **Walnüsse** in einer großen 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.



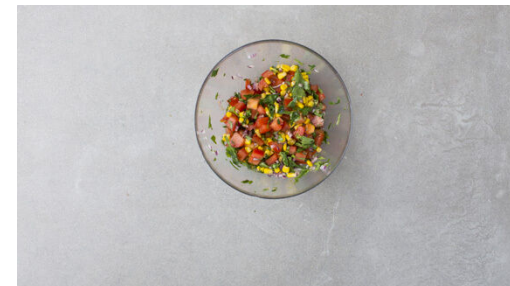
3. Linsen garen

Die **groben Zwiebelwürfel** in derselben Pfanne mit 2EL 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.



4. Salsa vorbereiten

Die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Die **Schale einer Limette** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Die **übrige Limette** in Spalten schneiden. Den **Mais** im Sieb abtropfen lassen.



5. Salsa fertigstellen

Die **übrigen Zwiebeln** mit den **Tomaten**, dem **Koriander**, **2TL Limettenschale**, **2-3TL Limettensaft**, dem **Mais** und 3EL 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.



6. Tortillas erwärmen

12 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.