MARLEY SPOON



Mexikanische Bohnen-Tortillas

mit Guacamole-Tomaten-Salsa

20-30min 6 Portionen

Heute machen wir einen Ausflug in die vegane Küche Mexikos! Die dunkelroten Kidneybohnen passen mit ihrem leicht süßlichen Aroma wunderbar zu der cremigen Guacamole, den fruchtigen Tomaten und dem knackigen Salat. Frischer Koriander, Kreuzkümmel und Knoblauch versorgen das Gemüseensemble mit einer Extraportion Geschmack und uns mit einer geballten Ladung guter Laune!

Was du von uns bekommst

- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 20g Koriander
- 2 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 3 Dosen Bio-Kidneybohnen
- 6 Tomaten
- 2 Pck. Romanasalat
- 3 Pck. Guacamole
- 16 Tortillas [1]

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Kartoffelstampfer

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

Allergene
Enthält: **Gluten** (1).

Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 620kcal, Fett 19.8g, Kohlenhydrate 85.0g, Eiweiß 18.8g



1. Gemüse vorbereiten

Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Korianderblätter** von den Stängeln zupfen. Die **Korianderstängel** fein schneiden, die **Blätter** für später beiseitelegen.



2. Bohnen kochen

Die **½ der Zwiebeln**, den **Knoblauch** und die **½ der Gewürzmischung** in einem großen Topf mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1–2Min. anbraten. Die **Bohnen samt Flüssigkeit** und die **Korianderstiele** zugeben und alles 12–15Min. cremig einkochen. Mit Salz und ggf. mehr **Gewürzmischung** abschmecken und mit einem Kartoffelstampfer zu einer groben **Paste** zerdrücken.



3. Salsa vorbereiten

Die **Korianderblätter** fein schneiden. Die **Tomaten** in ca. 1cm große Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen. Den **Salat** in ca. 1cm breite Streifen schneiden.



4. Salsa mischen

Die **restlichen Zwiebeln** mit den **Tomaten**, der **Guacamole** und ca. **¾ des Koriander**s vermengen. Mit 3EL Essig sowie Zucker, Salz und Pfeffer würzen.



5. Tortillas erwärmen

Eine große Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. **12 Tortillas** nacheinander ohne Zugabe von Fett auf jeder Seite ca. 30Sek. aufwärmen, dann aus der Pfanne nehmen und warm halten.



6. Tortillas füllen

Die **Tortillas** gleichmäßig mit der **Bohnenpaste** bestreichen, die **Salsa** darauf verteilen und mit dem **Salat** belegen. Nach Geschmack mit dem **restlichen Koriander** bestreuen und servieren.