



Tortilla-Hackbällchen-Auflauf vegan

mexikanische Art mit Paprika-Bohnen-Gemüse



ca. 30min



2 Personen

Fast wie eine Lasagne kommt er daher, dieser mexikanisch inspirierte Auflauf – aber statt Pasta kommt er wunderbar mit Tortillas aus und statt Fleisch gibt es hier vegane Hackbällchen. Dazwischen tummeln sich frische Paprika und Tomate, süßer Mais, nährnde schwarze Bohnen und Gewürze. Als aromatisches i-Tüpfelchen servierst du eine leckere Salsa mit Paprika, Koriander, Limette und roter Zwiebel. Ein Traum!

Was du von uns bekommst

- 1 Dose schwarze Bohnen
- 1 Dose Mais
- 1 grüne Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Packung vegane Hackbällchen ⁶
- 2 Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Packung Tortillas ¹
- 1 unbehandelte Limette
- 10g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sieb

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

Kochtipp

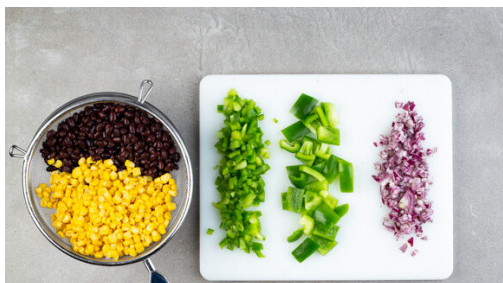
Übrige Tortillas in Stücke schneiden, mit Öl und Salz vermischen und bei 180°C in ca. 8Min. zu Tortillachips backen.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 793kcal, Fett 32.5g, Kohlenhydrate 88.6g, Eiweiß 28.9g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Bohnen** und den **Mais** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Paprika** halbieren und entkernen. **Eine Hälfte** in ca. 2cm große Würfel, die **andere Hälfte** in ca. 0,5cm kleine Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln.



4. Auflauf backen

Eine mittelgroße Auflaufform mit 1TL Olivenöl fetten. **4 Tortillas** in kleine Stücke reißen. Etwas **Gemüse**, **Sauce** und **Hackbällchen** in die Auflaufform geben, und einige **Tortillastücke** darauf verteilen. Diese Schritte abwechselnd so lange wiederholen, bis die **Sauce** vollständig verbraucht ist. Den **Auflauf** 8-10Min. im Ofen backen.



2. Hackbällchen braten

Die **Hackbällchen** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 5-7Min. braten, dann auf einem Teller beiseitestellen. Die **Tomaten** vierteln. Den **Knoblauch** schälen. Die **Tomaten** und den **Knoblauch** mit 75-100ml Wasser, der **Gewürzmischung**, 1/2TL Salz und je 1 Prise Pfeffer und Zucker in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer zu einer glatten **Sauce** pürieren.



5. Salsa zubereiten

Die **Limette** abreiben und halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **übrige Hälfte** in Spalten schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Die **übrigen Paprikawürfel** mit den **restlichen Zwiebeln**, dem **Koriander**, 1/2TL Limettenschale, 1EL **Limettensaft** und je 1 Prise Salz und Zucker vermengen.



3. Gemüse braten

Die **Bohnen**, den **Mais**, die **1/2 der Zwiebeln** und die **großen Paprikawürfel** in der Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 3-4Min. braten. Die **Sauce** hinzufügen und kurz aufkochen. Die Hitze reduzieren und die **Hackbällchen** unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Anrichten und servieren

Den **Auflauf** aus dem Ofen nehmen und ca. 2Min. abkühlen lassen. Auf Tellern verteilen, mit der **Salsa** garnieren und mit den **Limettenspalten** servieren.