



Tortilla-Hackbällchen-Auflauf vegan

mexikanische Art mit Paprika-Bohnen-Gemüse



ca. 30min



3-4 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, nährende 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
- 2 grüne Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Packung vegane Hackbällchen⁶
- 4 Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Packung Tortillas¹
- 2 unbehandelte Limetten
- 10g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

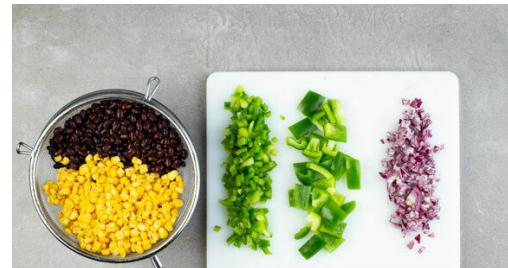
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 725kcal, Fett 31.5g, Kohlenhydrate 77.3g, Eiweiß 26.6g



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** vierteln und entkernen. **1 Paprika** in ca. 2cm große Würfel, die **andere Paprika** in ca. 0,5cm kleine Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln.



2. Hackbällchen braten

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



3. Gemüse braten

Die **Bohnen**, den **Mais**, die **1/2 der Zwiebel** und die **großen Paprikawürfel** in der Pfanne mit 2EL 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.



4. Auflauf backen

Eine große Auflaufform mit 1EL Olivenöl fetten. Die **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.



5. Salsa zubereiten

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



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.