



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, nährnde schwarze Bohnen und Gewürze. Als aromatisches i-Tüpfelchen servierst du eine leckere Salsa mit Paprika, Koriander, Limette und roter Zwiebel. Ein Traum!

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

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

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



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.



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.



Die **Hackbällchen** in einer großen Pfanne mit 2EL 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**, 1/2-1TL Salz und je 1 Prise Pfeffer und Zucker in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer zu einer glatten **Sauce** pürieren.



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**, **1/2 TL Limettenschale**, dem **Limettensaft** und je 2 Prisen Salz und Zucker vermengen.



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.



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