MARLEY SPOON



Mexikanische Bohnen-Tortillas

mit Avocado-Tomaten-Salsa

20-30min 2 Portionen

Das Beste an mexikanischem Essen? Das cremige Bohnenmus – mit seiner sämigen Textur und dem nussig-herzhaften Geschmack ist es eine echte Bereicherung für jede Tortilla. Wir zaubern das köstliche Mus heute fix selbst und verfeinern es mit aromatischem Koriander, bevor es dann auf unseren Tortillas Platz findet. Darauf bettet sich eine frische Salsa aus Tomaten, Avocado und noch mehr Koriander. Und los, aufrollen und genießen!

Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Koriander
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 1 Dose Bio-Kidneybohnen
- 2 Tomaten
- 1 Avocado
- 8 Tortillas [1]

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Kartoffelstampfer

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).

Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 657kcal, Fett 23.6g, Kohlenhydrate 90.0g, Eiweiß 18.4g



1. Gemüse vorbereiten

Die **Zwiebel** 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 mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1–2Min. anbraten. Die **Bohnen samt Flüssigkeit** und die **Korianderstängel** zugeben und alles 12–15Min. einkochen. Mit Salz und ggf. mehr **Gewürzmischung** abschmecken und mit einem Kartoffelstampfer grob zerdrücken, sodass eine stückige **Paste** entsteht.



3. Salsa vorbereiten

Die **Korianderblätter** fein schneiden. Die **Tomaten** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Avocado** halbieren und den Kern entfernen, dann das **Avocadofruchtfleisch** mit einem Messer kreuzweise in ca. 1cm große Würfel einschneiden und mit einem Löffel aus der Schale lösen.



4. Salsa mischen

Die **restlichen Zwiebeln** mit den **Tomaten**, den **Avocadowürfeln** und ca. **¾ des Korianders** vermengen. Mit 1–2EL Essig sowie Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.



5. Tortillas erwärmen

Eine große Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. **4 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 und die **Avocadosalsa** darauf verteilen. Nach Geschmack mit dem **restlichen Koriander** bestreuen und servieren.