



## Mexikanische Bohnen-Tortillas

mit Guacamole-Tomaten-Salsa

20-30min 3-4 Personen

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 Extrapolition Geschmack und uns mit einer geballten Ladung guter Laune!

## Was du von uns bekommst

- 2 rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 20g Koriander
- 1 Päckchen Guacamole-Gewürzmischung
- 2 Dosen Kidneybohnen
- 4 Tomaten
- 1 Packung Romanasalat
- 2 Becher Guacamole
- 1 Packung Tortillas<sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer 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.

## Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 624kcal, Fett 20.7g, Kohlenhydrate 88.3g, Eiweiß 19.3g



**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.



**4. Salsa mischen**

Die **restlichen Zwiebeln** mit den **Tomaten**, der **Guacamole** und ca. **3/4 des Korianders** vermengen. Mit 2EL Essig sowie Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.



**2. Bohnen kochen**

Die **1/2 der Zwiebeln**, den **Knoblauch** und die **1/2 der Gewürzmischung** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl 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 grob zerdrücken, sodass eine stückige **Paste** entsteht.



**5. Tortillas erwärmen**

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



**3. Salsa vorbereiten**



**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.