



Mexikanische Bohnen-Tortillas

mit Avocado-Paradeiser-Salsa



20-30min



4 Personen

Wir entführen euch in die Sonne Mexikos: Herzhaft gefüllte Tortillas toppen wir mit einer aromatischen Avocado-Salsa. Eiweiss-Lieferant bei diesem Gericht sind die dunkelroten Kidneybohnen. Mit 24g Protein pro 100g Bohnen deckt dieses Gericht problemlos den Tagesbedarf und die Bohnen liefern zusätzlich noch wichtiges Magnesium. Gesunde Muskeln ganz ohne Fleisch!

Was du von uns bekommst

- Paradeiser
- Kidneybohnen
- Tortillas ¹
- Avocado
- Rodrigez Chili Con Carne Gewürz
- Knoblauchzehe
- rote Zwiebel
- frischer Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Kartoffelstampfer
- mittelgroßer Kochtopf

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 580.0kcal, Fett 20.0g, Eiweiß 20.7g, Kohlenhydrate 73.5g



1. Gemüse vorbereiten

Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** schälen dann beides fein hacken. **Korianderstiele** abschneiden und ebenfalls klein hacken. Die **Blätter** für später aufheben. Nun einen mittleren Topf mit 1EL ÖL auf mittlere Stufe erhitzen.



4. Salsa mischen

Übrige **Zwiebel** mit **Paradeiser**, **Avocado** und **3/4 des gehackten Korianders** vermengen. Mit einer Prise Zucker, Salz, Pfeffer und 2EL hellem Essig würzen.



2. Bohnen kochen

Hälfte der **Gewürzmischung**, **Knoblauch** und **Hälfte der Zwiebeln** im Topf 1-2Min. rösten. **Bohnen** mit Flüssigkeit und **Korianderstielen** dazugeben und weitere ca. 12-15Min. cremig einkochen, mit Salz abschmecken. Mit einem Kartoffelstampfer die **Bohnen** grob zerdrücken, sodass eine stückige Paste entsteht. Wer es scharf mag, nutzt mehr **Gewürz**.



5. Tortillas braten

Eine große Pfanne auf mittlere Stufe erhitzen. Die **Tortillas** nacheinander darin von jeder Seite ca. 30Sek. ohne Fett anbraten, dann aus der Pfanne nehmen und warm beiseite stellen.



3. Salsa vorbereiten

Währenddessen die **Korianderblätter** fein hacken. Die **Paradeiser** vom Strunk befreien und in kleine, ca. 1cm Würfel schneiden. Die **Avocado** halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit dem Messer kreuzweise in ca. 1cm Würfel einschneiden, dann die Würfel mit einem Löffel herauslösen.



6. Tortillas füllen

Die **Tortillas** jeweils gleichmäßig mit der **Bohnenpaste** bestreichen und mit der **Avocadosalsa** füllen. Nach Geschmack mit übrigem **Koriander** bestreuen und zusammengerollt genießen.