

MARLEY SPOON



Tortillas mit braunen Linsen

und Mais-Limetten-Salsa mit Koriander



ca. 20min



2 Personen

Da schlagen nicht nur Vegetarier-Hezen höher: Die köstlich-sättigende Mischung aus gebratenen braunen Linsen und gerösteten Walnüssen, zusammen mit der fruchtigen Tomaten-Mais-Salsa mit Limette und Koriander, getoppt mit geriebenem Käse und in Tortillas gefüllt - ach, da müssen wir wohl gar nicht mehr sagen! Das schmeckt!

Was du von uns bekommst

- Tortillas ¹
- Mais
- Gran Biraghi Hartkaese ⁷
- rote Zwiebel
- Knoblauchzehe
- braun Linsen
- Walnüsse ¹⁵
- Chili con carne Gewürzmischung
- frischer Koriander
- Limette
- Paradeiser

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backrohr mit Umluftfunktion
- Küchenreibe
- mittelgroße Pfanne
- Sieb

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

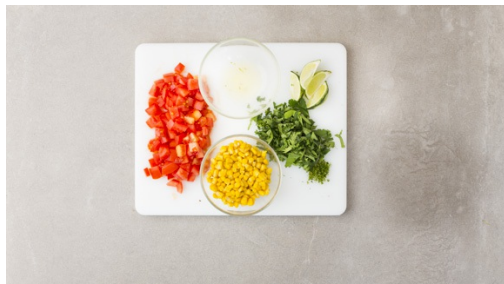
Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 979.0kcal, Fett 50.6g, Eiweiß 40.5g, Kohlenhydrate 83.5g



1. Zutaten vorbereiten

Das Rohr auf 200°C Umluft vorheizen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und eine Hälfte in feine und die andere Hälfte in grobe Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Die **Walnüsse** nur grob hacken. Die **Linsen** abtropfen, unter fließendem Wasser kurz abspülen und in einem Sieb gut abtropfen lassen.



4. Salsa vorbereiten

In der Zwischenzeit die **Tomaten** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Korianderblätter** vom Stiel zupfen und diese fein hacken. Die Schale der **Limette** abreiben. Anschließend die **Limette** halbieren und eine Hälfte auspressen, die andere Hälfte in Spalten schneiden. Den Mais abgießen.



2. Walnüsse rösten

Eine mittelgroße Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze erhitzen. Für 2-3Min. die **Walnüsse** in der Pfanne leicht anrösten und aus der Pfanne nehmen. Vorsicht: Die **Walnüsse** verbrennen schnell!



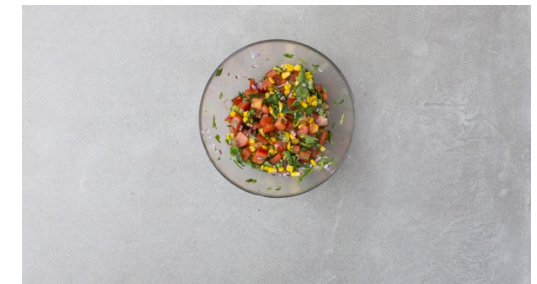
5. Tortillas erwärmen

Die **Wraps** vorsichtig voneinander trennen und 4 Stück für 3-4Min. im Ofen backen bis sie warm sind. Die Übrigen werden nicht verwendet. Den **Hartkäse** reiben.



3. Linsen zubereiten

Die Pfanne bei mittlerer Hitze erneut erhitzen. Die groben **Zwiebelwürfel** mit 2EL Olivenöl für 2-3Min. goldbraun anbraten. Die **Gewürzmischung** und den **Knoblauch** hinzugeben und für 1-2Min. mitbraten. Auch die **Linsen** hinzugeben und für weitere 3-4Min. braten lassen bis diese durch die Hitze leicht einreisen. **Walnüsse** unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen.



6. Salsa zubereiten

Für die **Salsa** die **Tomaten** mit dem **Koriander**, **Mais**, den feinen **Zwiebelwürfeln**, 1TL **Limettenschale**, 1TL **Limettensaft** und 1EL Olivenöl verrühren. Mit Salz, Pfeffer und nach Geschmack mit **Limettensaft** abschmecken. Die **Wraps** mit der **Linsen-Walnuss-Mischung**, der **Salsa** und dem **Käse** füllen und mit **Limettenspalten** servieren.