

# MARLEY SPOON



## Tortillas mit braunen Linsen

und Mais-Limetten-Salsa mit Koriander



ca. 20min



4 Personen

Da schlagen nicht nur Vegetarier-Herzen 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

- Limette
- frischer Koriander
- Chili con carne Gewürzmischung
- Walnüsse<sup>15</sup>
- braun Linsen
- Knoblauchzehe
- rote Zwiebel
- Tortillas<sup>1</sup>
- Mais
- Pizzakäse<sup>7</sup>
- Paradeiser

## Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- Backrohr mit Umluftfunktion
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

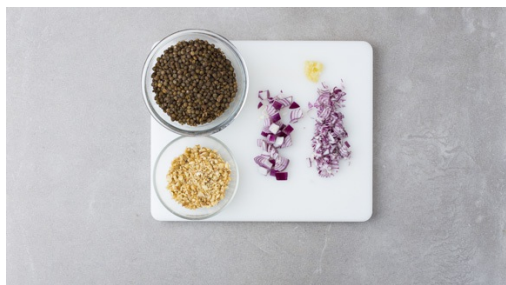
Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

### Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

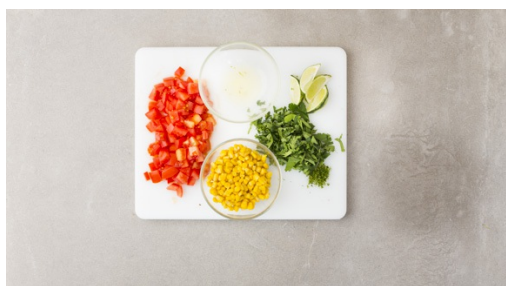
### Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 963.0kcal, Fett 51.3g, Eiweiß 36.3g, Kohlenhydrate 82.9g



### 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 große 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!



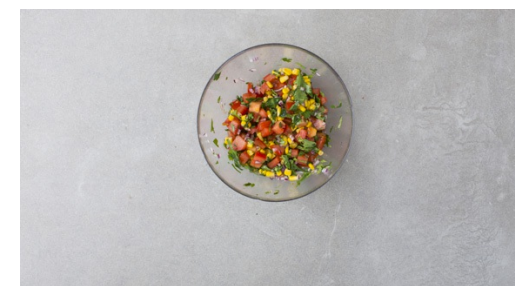
### 5. Tortillas erwärmen

Die **Wraps** vorsichtig voneinander trennen und für 3-4Min. im Ofen backen, bis sie warm sind.



### 3. Linsen zubereiten

Die Pfanne bei mittlerer Hitze erneut erhitzen. Die groben **Zwiebelwürfel** mit 4EL 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 den **Koriander**, **Mais**, den feinen **Zwiebelwürfeln**, 1TL **Limettenschale**, 1EL **Limettensaft** und 2EL 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.