

MARLEY SPOON



Tortillas mit braunen Linsen

und Mais-Limetten-Salsa mit Koriander



ca. 20Min.



2 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

- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose braune Linsen
- 1 Packung Walnusskerne¹⁵
- 1 Päckchen Chili-con-Carne-Gewürzmischung
- 2 Tomaten
- 10g frischer Koriander
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Dose Mais
- 1 Packung Tortillas¹
- 1 Packung Pizzakäse

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech
- Backpapier oder Alufolie
- mittelgroßer Kochtopf
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

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

Kochtipps

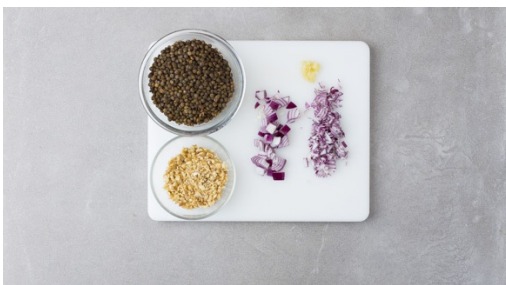
Übrige Tortillas in Stücke schneiden, mit Öl und Salz vermischen und bei 180°C in ca. 8Min. zu Tortillachips backen.

Allergene

Gluten (1), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 982.0kcal, Fett 51.5g, Eiweiß 39.2g, Kohlenhydrate 83.3g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen und halbieren. **Eine Hälfte** in **feine Würfel**, die **andere Hälfte** in **grobe Würfel** schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Die **Limensen** in einem Sieb unter fließendem Wasser kurz abspülen und gut abtropfen lassen. Die **Walnusskerne** grob hacken.



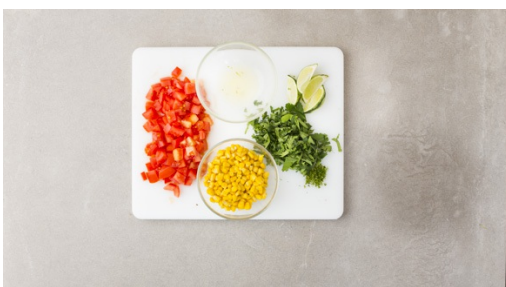
2. Walnüsse rösten

Die **Walnüsse** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 2-3Min. anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell verbrennen! Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen, da die **Walnüsse** sonst noch nachdunkeln.



3. Linsen garen

Die **groben Zwiebelwürfel** in derselben Pfanne mit 1-2EL Olivenöl 2-3Min. goldbraun anbraten. Die **Gewürzmischung nach Geschmack** und den **Knoblauch** untermischen und 1-2Min. mitbraten. Die **Limensen** hinzugeben und alles weitere 3-4Min. braten, bis die **Limensen** durch die Hitze leicht aufplatzen. Die **Walnüsse** unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen.



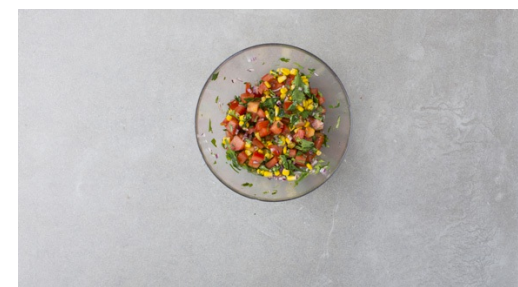
4. Salsa vorbereiten

Die **Tomaten** in ca. 1cm große Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Korianderblätter** von den Stängeln zupfen und fein hacken. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Den **Mais** im Sieb abtropfen lassen.



5. Tortillas erwärmen

4 Tortillas vorsichtig voneinander trennen, zwischen Alufolie oder Backpapier legen und im Ofen ca. 3-4Min. backen, bis die **Tortillas** warm sind.



6. Salsa zubereiten

Für die **Salsa** die **feinen Zwiebelwürfel** mit den **Tomaten**, dem **Koriander**, 1TL **Limettenabrieb**, 1TL **Limettensaft**, dem **Mais** und 1EL Olivenöl verrühren. Mit Salz, Pfeffer und nach Geschmack mehr **Limettensaft** abschmecken. Die **Tortillas** mit der **Limensen-Walnuss-Mischung**, der **Salsa** und dem geriebenen **Käse** füllen und mit den **Limettenspalten** servieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. #marleyspooning