



Mexikanische Wraps mit braunen Linsen

und Mais-Limetten-Salsa mit Koriander



ca. 20min



2 personen

Da schlagen nicht nur Vegetarierherzen 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 gar nicht mehr sagen! Das schmeckt!

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 1 blik groene linzen
- 50g walnoten ¹⁵
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 2 1 tomaat
- 10g verse koriander
- 1 onbehandelde limoen
- 1 blik maïs
- 1x tortilla's ¹
- 100g geraspte jong belegen kaas ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- 30ml olijfolie

Kookgerei

- middelgrote koekenpan
- grote koekenpan
- keukenrasp
- citruspers
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), melk (7), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 938kcal, vet 49.7g, koolhydraten 83.7g, eiwit 35.5g



1. Zutaten voorbereiten

Die **Zwiesel** schälen und halbieren, **eine Hälfte** in **feine Würfel**, die **andere Hälfte** in **grobe Würfel** schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Linzen** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Die **Walnüsse** grob hacken.



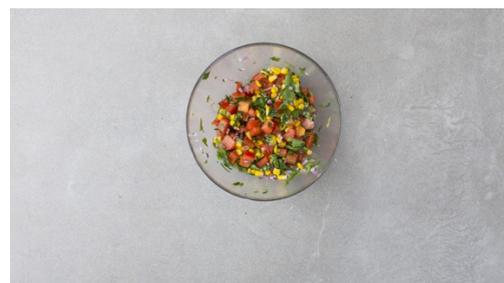
4. Salsa vorbereiten

Die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Die **Limettenschale** abreiben und die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Die **½ des Maises** im Sieb abtropfen lassen. **Tipp:** Mit dem **übrigen Mais** den nächsten Salat aufpeppen.



2. Walnüsse anrösten

Die **Walnüsse** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell verbrennen! Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen, da die **Walnüsse** sonst noch nachdunkeln.



5. Salsa fertigstellen

Die **übrigen Zwiebeln** mit den **Tomaten**, dem **Koriander**, **1TL Limettenschale**, **1TL Limettensaft**, dem abgetropften **Mais** und 1EL Olivenöl verrühren. **Tipp:** Wer keine rohen **Zwiebeln** mag, kann diese vorher ca. 2Min. in einem Schälchen mit heißem Wasser ziehen lassen, dann abgießen und verwenden. Die **Salsa** mit Salz, Pfeffer und nach Belieben mehr **Limette** abschmecken.



3. Linsen garen

Die **groben Zwiebelwürfel** in derselben Pfanne mit 1EL Olivenöl 2-3Min. goldbraun anbraten. Die **½ der Gewürzmischung** und den **Knoblauch** dazugeben und 1-2Min. mitbraten. Die **Linzen** unterrühren und alles weitere 3-4Min. braten, bis die **Linzen** durch die Hitze leicht aufplatzen. Die **Walnüsse** unterheben und mit Salz und Pfeffer sowie ggf. mehr **Gewürzmischung** abschmecken.



6. Tortillas erwärmen

Die **Tortillas** nacheinander in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 15Sek. erwärmen. Die **Tortillas** mit der **Linzen-Walnuss-Mischung**, der **Salsa** und dem geriebenen **Käse** füllen und mit den **Limettenspalten** servieren.