



## Mexikanische Bohnen-Tortillas

mit Guacamole-Tomaten-Salsa



20-30min



2 personen

Heute machen wir einen Ausflug in die vegane Küche Mexikos! Die dunkelroten Kidneybohnen passen mit ihrem leicht süßlichen Aroma wunderbar zu der cremigen Guacamole, den fruchtigen Tomaten und dem knackigen Salat. Frischer Koriander, Kreuzkümmel und Knoblauch versorgen das Gemüseensemble mit einer Extraportion Geschmack und uns mit einer geballten Ladung guter Laune!

## Wat je van ons krijgt

- 1 teen knoflook
- 10g verse koriander
- 1 zakje poké-kruidentmix <sup>11</sup>
- 1 blik kidneybonen
- 2 tomaten
- 2 kroppen babyromanasla
- 1 bakje guacamole
- 1x tortilla's <sup>1</sup>

## Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- 15ml olijfolie
- 15ml azijn

## Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- aardappelstamper

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

### Allergenen

gluten (1), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

### Voedingswaarde per portie

calorieën 649kcal, vet 24.1g, koolhydraten 86.3g, eiwit 19.6g



1. **Gemüse vorbereiten**

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Korianderblätter** von den Stängeln zupfen. Die **Korianderstängel** fein schneiden, die **Blätter** für später beiseitelegen.



2. **Bohnen kochen**

Den **Knoblauch** und die **½ der Gewürzmischung** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten. Die **Bohnen samt Flüssigkeit** und die **Korianderstiele** zugeben und alles 12-15Min. cremig einkochen. Mit Salz und ggf. mehr **Gewürzmischung** abschmecken und mit einem Kartoffelstampfer zu einer groben **Paste** zerdrücken.



3. **Salsa vorbereiten**

Die **Korianderblätter** fein schneiden. Die **Tomaten** in ca. 1cm große Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen. Den **Salat** in ca. 1cm breite Streifen schneiden.



4. **Salsa mischen**

Die **Tomaten** mit der **Guacamole** und ca. **¾ des Korianders** vermengen. Mit 1-2EL Essig sowie Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.



5. **Tortillas erwärmen**

Eine große Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Die **Tortillas** nacheinander ohne Zugabe von Fett auf jeder Seite ca. 30Sek. aufwärmen, dann aus der Pfanne nehmen und warm halten.



6. **Tortillas füllen**

Die **Tortillas** gleichmäßig mit der **Bohnenpaste** bestreichen, die **Salsa** darauf verteilen und mit dem **Salat** belegen. Nach Geschmack mit dem **restlichen Koriander** bestreuen und servieren.