

DINNERLY



Mexikanische Hack-Wraps vegan mit schwarzen Bohnen und Apfel



ca. 20min



2 personen

Wraps sind unglaublich vielseitig und lassen sich ohne schlechtes Gewissen direkt aus der (natürlich gewaschenen) Hand vernaschen – ein Umstand, der Kinder und Erwachsene gleichermaßen erfreut. Natürlich schmecken Wraps auch sensationell, wenn man sie etwa so zubereitet wie wir heute: Veganes Hack mit einem Kick Tex-Mex-Gewürz thront auf einem cremigen Schwarze-Bohnen-Bett, Apfelsticks sorgen für sanfte Frische. ¡Viva!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 blik biologische zwarte bonen
- 1 rode ui
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 200g vegan gehakt ²
- 1 groene appel
- 1x tortilla's ¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- teen knoflook
- peper en zout
- 30ml olijfolie

KOOKGEREI

- 3 middelgrote koekenpannen
- maatbeker
- zeef of vergiet

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

ALLERGENEN

Gluten (1), Soja (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 732kcal, vet 29.1g, koolhydraten 80.9g, eiwit 29.2g



1. Zwiebel anbraten

Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Zwiebel** schälen und fein würfeln. Die **Zwiebelwürfel** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 2–3Min. glasig anbraten.



2. Bohnen zubereiten

1 Knoblauchzehe schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Bohnen** und die $\frac{1}{2}$ der **Gewürzmischung** zu den **Zwiebeln** in die Pfanne geben und ca. 1Min. mitbraten. 100ml Wasser angießen und alles in 5–7Min. weich köcheln.



3. Hack anbraten

Das **vegane Hack** in einer weiteren mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 4–6Min. krümelig anbraten. Den Knoblauch und die **restliche Gewürzmischung** unterrühren und ca. 30Sek. weiterbraten, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pfanne vom Herd nehmen und beiseitestellen.



4. Apfel vorbereiten

Den **Apfel** vierteln, entkernen und in dünne Stifte schneiden. **4 Tortillas** nacheinander in einer weiteren mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 15–20Sek. erwärmen. Alternativ die **Tortillas** aufeinanderstapeln und bei 800W 25–30Sek. in der Mikrowelle erwärmen.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Bohnen** mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Die **Tortillas** mit dem **Bohnenmus** bestreichen und mit dem **Hack** und den **Apfelstiften** belegen. Die **Tortillas** einschlagen, aufrollen und servieren.



6. Cremiges Recht für alle!

Besonders Kinder freuen sich bestimmt über einen Klecks Mayonnaise! Aber eigentlich ist Mayo ja eine altersneutrale Angelegenheit ...