



Tortillas mit würziger Kidneybohnen-Paste, dazu Avocado-Salat, gebratene Paprika und Schmand

Hülsenfrüchte sollten öfter auf unserem Speiseplan stehen, da sie voller Ballaststoffe und wertvollem pflanzlichem Eiweiß sind. In Kombination mit Avocado, Zwiebel, Tomaten und Paprika ergibt sich eine wahre Nährstoffbombe. Wer es vegan mag, kann Cheddar und Schmand weglassen. ¡Buen provecho!

35 min.

Stufe 3



Rote Zwiebel



Gelbe Paprika



Tomaten



Kidneybohnen



Koriander



Avocado



Weizentortillas



Cheddar



Schmand



Fajita-Gewürzmischung





Zutaten in Deiner Box	2 Personen.....	4 Personen
Rote Zwiebel	1	2
Gelbe Paprika	1	2
Tomaten	2	4
Kidneybohnen	1 Dose	2 Dosen
Koriander	5 g	10 g
Avocado	1	2
Weizentortillas 1)	4	8
Cheddar 7)	100 g	200 g
Schmand 7) ⊕	75 g	150 g
Fajita-Gewürzmischung 15)	3 g	6 g

⊕ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten **7)** Lactose **15)** kann Spuren von Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 873 kcal
Kohlenhydrate: 74 g,
Fett: 46 g, Eiweiß: 34 g
Ballaststoffe: 15 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)
Olivenöl, Salz, Pfeffer, Essig, Zucker, Öl

Was zum Kochen gebraucht wird
Backofen, Pfanne, Sieb, Küchenpapier, Schüssel

7



1 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

7



2 **Zwiebel** abziehen und in dünne Scheiben schneiden. **Paprika** schälen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und längs in 4 Streifen schneiden. **Tomaten** waschen, Strunk entfernen, eine Tomate fein würfeln, die andere in dünne Spalten schneiden. **Avocado** in der Mitte rundherum bis zum Kern einschneiden, halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch herauslösen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. **Koriander** waschen, trocken schütteln und Blätter zerkleinern. **Kidneybohnen** in einem Sieb abspülen.

7



3 1 EL **Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen und **Paprika** darin auf beiden Seiten 2–3 Min. scharf anbraten, bis sie leicht bräunlich sind. Mit **Salz** und **Pfeffer** bestreuen, 1 EL **Essig** und eine Prise **Zucker** darüber verteilen und vom Herd nehmen.

7



4 Pfanne mit Küchenpapier auswischen, 1 EL **ÖL** darin erhitzen und **Zwiebeln** 2–3 Min anbraten. Mit **Kidneybohnen**, **Fajita-Gewürzmischung**, der Hälfte der **gewürfelten Tomaten**, 1 TL **Zucker**, **Salz** und **Pfeffer** 5 Min. weiter dünsten lassen.

5 Für den Salat: Restliche **gewürfelte Tomaten**, **Avocado**, **Koriander**, **Salz** und **Pfeffer** in einer Schüssel miteinander gut vermischen, bis zum Anrichten ziehen lassen.

6 **Weizentortillas** nach Packungsanleitung 1-2 Min. im Backofen aufbacken.

7 **Schmand**, **Cheddar**, **Tomatenspalten**, **Bohnen**, **Paprika** und **Avocado-Salat** auf den **Tortillas** verteilen, unten einklappen, dann aufrollen und genießen!

