

Vegetarische Tortillas



VEGETARISCH

Rezepte zum schlank werden
und schlank bleiben!

ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Korianderblätter von den Stängeln zupfen. Die Stängel fein schneiden und die Blätter beiseitelegen. Die 1/2 der Zwiebel, den Knoblauch und die 1/2 der Gewürzmischung in einem Topf mit 1 TL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2 Min. anbraten. Die Bohnen samt Flüssigkeit und die Korianderstängel zugeben und alles 12-15 Min. cremig einkochen. Mit Salz und ggf. mehr Gewürzmischung abschmecken und mit einem Kartoffelstampfer zu einer groben Paste zerdrücken.
2. Die Korianderblätter fein schneiden. Die Tomate in ca. 1 cm große Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen. Den Salat in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Die Schale und ggf. den Kern der Avocado entfernen. Das Avocadofruchtfleisch mit einer Gabel zerdrücken. Die restliche Zwiebel, die Tomate und ca. 3/4 des Korianders untermengen und die Guacamole mit 1/2 EL Essig sowie Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.
3. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Tortillas nacheinander ohne Zugabe von Fett auf jeder Seite ca. 30 Sek. erwärmen. Die Tortillas gleichmäßig mit der Bohnenpaste bestreichen, die Salsa darauf verteilen und mit dem Salat belegen. Nach Geschmack mit dem restlichen Koriander bestreut servieren.

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 1/2 Zwiebel, rot
- 1/2 Knoblauchzehe
- 5 g Koriander, frisch
- 1 TL hawaiianische Gewürzmischung
- 120 g Kidneybohnen, Konserve
- 1 Tomate
- 60 g Romanasalat
- 1/2 Avocado
- 2 Mini-Tortillas, Vollkorn
- 1 TL Olivenöl
- 1/2 EL Essig
- Zucker
- Salz & Pfeffer



489 kcal
Kalorien



59 g
Kohlenhydrate



18 g
Fett



21 g
Eiweiß



17 g
Ballaststoffe

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Bahnhofstr. 40, 63500 Seligenstadt