

## Veggie-Wraps mit BBQ-Bohnenmus,

dazu Paprika-Tomaten-Salsa und erfrischender Blattsalat

Bei den kühlen Temperaturen draußen träumen wir uns gerne mal ins warme und temperamentvolle Mexiko. Um Dir ein bisschen vom mexikanischen Feuer auf den Teller zu zaubern, haben wir diesen unglaublich leckeren Wrap mit aromatischem Bohnenmus kreiert. Lass es Dir schmecken!



30 min.



Stufe 2

schnell, kalorienarm, scharf, vegan,



Weizen-Tortillas





schwarze Bohnen rote Spitzpaprika







Avocado



Frühlingszwiebel







Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Frühlingszwiebel [Ursprungsl. ITA]	1	2
rote Spitzpaprika [Ursprungsl. ESP]	1	2
grüne Chili [Ursprungsl. ESP]	1	2
Tomate [Ursprungsl. ESP]	1	2
Avocado [Ursprungsl. ESP]	1	2
schwarze Bohnen	1 Dose	2 Dosen
Limette [Ursprungsl. MEX]	1	2
Salatmischung "Oriental"	75 g	150 g
Gewürzmischung "BBQ" 15)	1 g	2 g
Weizen-Tortillas 1)	2 🕀	4

Nährwerte	pro Portion (ca. 500 g)	pro 100
Brennwert (kJ/kcal)	2632/626	477/114
Fett (g)	26	5
- davon ges. Fettsäu	ren (g) 5	1
Kohlenhydrate (g)	69	13
– davon Zucker (g)	12	2
Eiweiß (g)	20	4
Ballaststoffe (g)	18	4
Salz (g)	3	0
Allergene: 1) Glut	en	

15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Verwende die restliche Menge anderweitig.

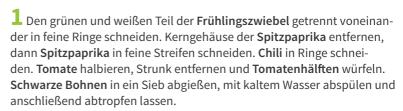
Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern] ..

(Oliven-)Öl, Salz, Pfeffer, Zucker Was zum Kochen gebraucht wird

Sieb, große Pfanne, große Schüssel, kleiner Topf, Küchenpapier



**Vorbereitung: Obst** und **Gemüse** waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen.

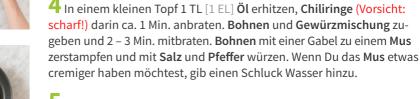




2 In einer großen Pfanne 1 TL [1 EL] Öl bei niedriger bis mittlerer Temperatur erhitzen. Weiße Frühlingszwiebelringe darin ca. 1 Min. braten, bis sie weich sind. Paprika- und Tomatenwürfel zugeben und weitere 3 – 4 Min. mitbraten, dann mit Salz und Pfeffer würzen, grüne Frühlingszwiebelringe unterheben und alles aus der Pfanne nehmen.



In der Zwischenzeit: Limette halbieren, eine Hälfte in eine große Schüssel auspressen, die andere Hälfte in Spalten schneiden. Limettensaft mit 1 TL [1 EL] Olivenöl, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker zu einem Dressing vermischen. Salatmischung darin marinieren. Avocado halbieren, Stein entfernen, Fruchtfleisch herauslöffeln, in Streifen schneiden und mit Limettensaft beträufeln.





5 Pfanne mit Küchenpapier auswischen, Tortillas ohne Zugabe von Fett darin ca. 1 Min. erwärmen. Tortillas mit dem Bohnenmus bestreichen, Avocadostreifen und Paprika-Tomaten-Salsa daraufgeben. Tortillas aufrollen und mit Salat und Limettenspalten genießen.