



Tortillas - Gefüllt mit Kidneybohnen, Mais und Salat

Zutaten für 4 Portionen

Für die Salsa

- 2 EL Erdnussöl, hitzebeständig
- 300 g Tomaten – in 1-cm-Würfel schneiden
- 120 g rote Paprika – in 0,5-cm-Würfel schneiden
- 100 g rote Zwiebeln – in feine Würfel schneiden
- 1 milde Chili – entkernen und in feine Ringe schneiden
- 1 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 1 TL Apfelessig
- 2 TL Xylitol (Zuckeraustauschstoff)
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Für die Tortillas

- 4 Vollkorn-Tortillas
- 8 kleine Salatblätter – den Strunk entfernen
- 400 g Kidneybohnen, gekocht – über einem Sieb spülen und gut abtropfen lassen
- 100 g Bio-Mais, aus dem Glas – über einem Sieb spülen und gut abtropfen lassen
- 3 Tomaten – vierteln, entkernen und in Streifen schneiden
- 3 Frühlingszwiebeln – in ganz dünne Scheiben schneiden

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 25 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 20 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Als Erstes die Zutaten vorbereiten.

Dann für die Salsa eine Pfanne mit **2 EL Erdnussöl** erhitzen und die **Tomatenwürfel zusammen mit den Paprika- und Zwiebelwürfeln** sowie **den Chiliringen** 20 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Dann **1 EL Zitronensaft, 1 TL Apfelessig** und **2 TL Xylitol** einrühren und mit **Salz und Pfeffer** würzig abschmecken. Die Salsa in ein Gefäß füllen und abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit die **Tortillas** in einer grossen, fettfreien Pfanne erhitzen, bis sie warm und weich sind. Dann aus der Pfanne nehmen und mit jeweils **2 Salatblättern** belegen. In die Mitte jeweils **ein Viertel von den Kidneybohnen und dem Mais** geben.

1 - 2 EL von der Salsa darauf verteilen und **mit je einem Viertel der Tomaten und Frühlingszwiebeln** bedecken. Schliesslich das untere Ende der Tortillas über die Mitte falten und aufrollen.

Die Tortillas zusammen mit der restlichen Salsa geniessen.

Unterstützen Sie unsere Arbeit – abonnieren Sie unser Foodscout-Magazin

Mit einem Abo [unseres veganen Rezepte-Magazins foodscout erhalten](#) Sie pro Jahr vier foodscout-Ausgaben – jeweils ein Heft im Frühjahr, Sommer, Herbst und im Winter. Jede Ausgabe ist auf 100 illustrierten Seiten prall gefüllt mit köstlichen veganen Rezepten. Gesunde Ernährung wird mit foodscout zum Kinderspiel. Denn unsere besten Rezepte sind leicht nachzukochen, gelingen garantiert und sind somit auch für Anfänger geeignet.

Das Abo für *foodscout* können Sie hier bestellen:

- In Deutschland (19,80 Euro): www.presseplus.de
 - In Österreich (22 Euro): www.presseshop.at
 - In der Schweiz (24 CHF): www.presseshop.ch
-

Nährwerte pro Tortilla

- Kalorien: 250 kcal
- Kohlenhydrate: 36 g
- Eiweiss: 12 g
- Fett: 6 g