

Kidneybohnen-Tortillas

Zutaten für 4 Portionen

Für die Tortillas

- 4 Vollkornmehl-Tortillas (fertig gekauft)
- 1 Glas gekochte Kidneybohnen (400 g) - abspülen und gut abtropfen lassen
- 1 Glas Mais (100 g) - gut abtropfen lassen
- 3 Tomaten - entkernen und in Streifen schneiden
- 3 Frühlingszwiebeln - in dünne Scheibchen schneiden
- 8 kleine, frische Salatblätter - vom Strunk befreien

Für 400 ml Salsa

- 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
- 2 EL Erdnussöl
- 1 EL Zitronensaft
- 2 TL Xylitol (Zuckeraustauschstoff)
- 1 TL Apfelessig

Zubereitung

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

Für die Salsa das Öl in einer Pfanne erhitzen. Tomaten, Paprika, Zwiebeln und Chili darin 20 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Kurz bevor das Gemüse gar ist, den Zitronensaft, Essig und Xylitol dazugeben und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Dann 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 werden. Dann aus der Pfanne nehmen und mit jeweils 2 Salatblättern belegen. In die Mitte jeweils ein Viertel von den Bohnen und dem Mais geben.

1 - 2 EL Salsa auf den Tortillas verteilen und jeweils mit einem Viertel der Tomaten und Frühlingszwiebeln bedecken.

Das untere Ende der Tortillas über die Mitte falten, die Kidneybohnen-Tortillas aufrollen und geniessen.

Nährwerte pro Tortilla

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



Link zum Rezept

<https://zdg.de/kidneybohnen-tortillas-burritos.html>