Mexican Wraps mit Bohnen & Mais

Schnell, bunt, sättigend – perfekt für ein Abendessen, das allen schmeckt. Damit das Gericht nicht beliebig wirkt, sollten die Komponenten klar unterschiedliche Aufgaben haben: etwas Herzhaftes, etwas Frisches, eine cremige Sauce und ein Element mit Biss. Für 4–6 Personen ist das ein verlässliches Hauptgericht mit klaren Aromen und überschaubarem Aufwand. Die Gesamtzeit liegt bei etwa 35 Minuten; vieles davon läuft nebenbei. Wer das Gericht vorbereiten möchte, kann Gemüse, Sauce und weitere Komponenten bereits vorab bereitstellen. Die eigentliche Garphase bleibt dann kurz und kontrollierbar, was besonders bei mehreren Portionen hilft.

4–6 Portionen | 35 Min. | 8 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 8 Weizentortillas
- 2 Dosen Kidneybohnen
- 1 Dose Mais
- 2 Paprika (rot/gelb)
- 1 Zwiebel
- 2 Avocados
- 200 g veganer Reibkäse
- 150 g Salat (z. B. Eisberg oder Kopfsalat)
- Salsa & vegane Sour Cream (oder Sojajoghurt + Zitrone + Salz)

Zubereitung

01 Zwiebel und Paprika würfeln, in Pfanne mit etwas Öl anbraten.

02 Bohnen + Mais dazugeben, würzen (Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer).

03 Tortillas erwärmen, mit Salat, Bohnenmischung, Avocado, Käse und Sauce füllen.

04 Einrollen und sofort servieren und möglichst frisch auf den Tisch bringen.