



Überbackene Tortilla-Wraps mit Gemüsefüllung



Zutaten

Menge	
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
200 g	Cheddar
400 g	gehackte Tomaten
100 g	Schmand
	Salz
4	Tortilla-Wraps
250 g	Hirtenkäse
150 g	schwarze Bohnen
1 Handvoll	Koriander
1	Süßkartoffel
1	rote Zwiebel
1	Limette
1	Chilischote
1	Knoblauchzehe
1	rote Paprika
50 ml	Öl
50g	eingelegte Jalapeños

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Min.

pro Portion:

Schwierigkeitsgrad: Kosten: € €

veggie

spicy

Zubereitung

Tortilla-Wraps kann man mit so vielen unterschiedlichen Zutaten füllen, da kann man sich oft gar nicht entscheiden! Deshalb nehmen wir dir diesmal einfach die Entscheidung ab und zeigen dir, wie du leckere Tortilla-Wraps mit Süßkartoffel, Bohnen, Jalapeños & Feta zubereiten kannst. Für die Füllung brätst du einfach Süßkartoffelscheiben in der Pfanne knusprig braun und mixt Knoblauch, Zwiebel, Paprika, Chili und Tomaten zu einer leckeren Salsa. Dazu gibt es auch noch einen leckeren Dip, welchen du aus Koriander, Schmand und etwas Limette zubereitest. Zum Schluss erhitzt du Bohnen und Mais in einer Pfanne und schon kannst du den Tortilla Wrap mit der vorbereiteten Salsa, den Süßkartoffelscheiben, dem Dip, den Bohnen und ein paar Jalapeños füllen. Probiere das Rezept für unsere leckeren Tortilla-Wraps doch einfach mal selber aus. So einfach geht's:

Step 1:

Zuerst machst du die Salsa. Dazu zerdrückst und schälst du den Knoblauch. Die Paprika in grobe Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und vierteln. Die Chilischote zerteilst du und gibst dann alles zusammen mit den gehackten Tomaten in einen Mixer und zerhackst alles zu einer cremigen Masse.

Step 2:

Für den Dip hackst du den Koriander klein und gibst ihn mit dem Schmand in eine Schüssel. Die Limette wäscht du ab und reibst ein wenig von ihrer Schale zu dem Schmand. Dann alles miteinander verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Step 3:

Dann schneidest du die Süßkartoffel in Scheiben und brätst sie in einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten braun an. Anschließend erhitzt du eine weitere Pfanne mit etwas Öl und brätst die Bohnen und den Mais bei geringer Hitze kurz an. Den Cheddar fein reiben und den Hirtenkäse mit den Händen zerbröseln.

Step 4:

Dann beginnst du mit dem Belegen der Tortilla-Wraps. Dazu die Wraps mit dem Dip bestreichen und die Süßkartoffelscheiben auflegen. Darüber verteilst du den zerbröselten Hirtenkäse, die Bohnen, den Mais und ein paar Jalapeños. Am Ende gibst du die Salsa dazu und rollst den Wrap zusammen. Den Cheddar kannst du anschließend auf die Wraps streuen und mit einem Flambierbrenner oder im Ofen schmelzen lassen. Die Wraps mit etwas Koriander dekorieren und warm genießen.