

Mexikanische Wraps

Zubereitet mit: Knorr

ca. 40 min | einfach

Zutaten

für 4 Portionen

- 120 g Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g Stangensellerie
- 100 g Karotten
- 1 rote Paprika
- 400 g orange Tomaten (ersatzweise rote)
- 2 Dosen Azukibohnen (Abtropfgewicht je ca. 250 g)
- 3 EL Pflanzenöl
- 1 Beutel KNORR Fix für Chili con Carne
- 4 Tortilla Wraps
- 50 g geriebener Käse
- 2 EL gehackter Koriander

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	1737 kJ
Energie (Kilokalorien):	417 kcal
Fett:	16 g
davon gesättigte Fettsäuren:	4 g
Kohlenhydrate:	44 g
davon Zucker:	12 g
Ballaststoffe:	15 g
Eiweiß:	16 g
Salz:	2,4 g

Zubereitung

1. Backofen auf 200 °C (Umluft: 175 °C) vorheizen.

2. Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken. Stangensellerie putzen, Karotten schälen, Paprika entkernen und in ½ cm breite Würfel schneiden. Tomaten waschen und würfeln. Bohnen abtropfen lassen.

3. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Zwiebeln, Karotten, Sellerie und Knoblauch hinzufügen. 5

Minuten sanft anbraten. Tomaten, 100 ml Wasser und Knorr Fix für Chili con Carne hinzufügen. Unter Rühren aufkochen. Zugedeckt 10-15 Minuten leicht köcheln lassen.

4. Azukibohnen hinzufügen und kurz aufkochen lassen.

5. Tortillas mit der Mischung füllen, aufrollen und in eine Auflaufform setzen, mit der restlichen Sauce beträufeln und mit Käse bestreuen.

6. Im vorgeheizten Backofen 15-20 Minuten überbacken, bis sie knusprig sind und der Käse anfängt, Farbe anzunehmen. Mit Koriander bestreut servieren.

Tipps zu diesem Rezept

Zu diesem Rezept passt eine würzige Tomatensalsa, Guacamole oder ein Joghurt Dip. Anstelle der Azukibohnen schwarze Bohnen, weiße Bohnen oder Kidneybohnen verwenden.

Zubereitungszeiten des Rezepts

Vorbereitungszeit: 20 min Backzeit: 20 min

Nutzungsbedingungen

Copyright:

Die auf den Internetseiten der Unilever Gruppe enthaltenen Inhalte, wie insbesondere Texte, Bilder, Logos, Grafiken, Tonwerke, Animationen und Videos, sind urheberrechtlich geschützt. Die Unilever Gruppe gestattet das Sichten und Herunterladen sämtlicher Inhalte auf ihren Internetseiten ohne Einwilligung ausschließlich zu privatem, nichtkommerziellem Gebrauch. Eine etwaige Verlinkung ist nur mit Zustimmung der Unilever Gruppe erlaubt.

Inhalte und Downloads:

Die Unilever Gruppe hat bei der Erstellung der Websites größtmögliche Sorgfalt aufgewendet. Es besteht jedoch keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Daten, Informationen und Downloads. Sofern Sie also Daten, Informationen und Downloads verwenden, erfolgt dieses unter der Einschränkung, dass Unilever nur für das Fehlen garantierter Eigenschaften, der schuldhaften Verletzung von Hauptpflichten, der vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verletzung sonstiger Pflichten sowie im Fall von schuldhaften Gesundheitsverletzungen haftet.

Markenrechte:

Die auf den Websites der Unilever Gruppe genannten Marken und Logos sind markenrechtlich geschützt. Dritten ist die Nutzung und Verwendung sämtlicher Marken und Logos untersagt. Sondernutzungsbedingungen für registrierte Kunden und Journalisten ausschließlich für die Nutzung der Inhalte der Rezept-, Medien- und Bilddatenbanken.

Die Unilever Gruppe gestattet:

Kunden die Nutzung der Datenbankinhalte zur Bewerbung der Unilever-Produkte durch den Handelspartner in Druckerzeugnissen (Zeitung, Zeitschriften, insbesondere Handelsanzeigen, Handelsprospekte, Handzettel usw.) sowie im Internet;
Journalisten die Nutzung der Datenbankinhalte für gedruckte Presseerzeugnisse (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnisse im Internet unter der Beachtung der folgenden Bestimmungen:
Die Datenbankinhalte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung bzw. ausschnittsweise Verwendung.
Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf die Unilever-Produkte und/oder Packshot verwendet werden. Zulässig ist es, die Produkt-Kategorie zusammen mit einer Marke der Unilever Gruppe in Klammern zu nennen. Bsp.: "Bourbon-Vanille (z.B. von Cremissimo)".
Bei der Vervielfältigung der auf den Unilever Websites bereit gestellten Inhalte (Fotos und Texte) in digitalen Medien wie z.B. Websites und Blogs muss der Verwender sicher stellen, dass die Inhalte nicht bei Suchmaschinen wie Google aufgenommen (indexiert) werden. Dies kann über technische Restriktionen wie dem Einfügen des s o genannten „noindex-Tags“ gewährleistet werden. Sofern bezüglich dieser Einschränkung Fragen bestehen, wenden Sie sich bitte über das Kontaktformular dieser Seite an uns

PR-Kontakt

Sie haben Fragen zum Rezept oder zur Marke?
Schreiben Sie uns an, gerne helfen wir Ihnen weiter.

Unilever Deutschland Holding GmbH
Kontakt aufnehmen