3 Fleisch

Mexikanische Wrap-Schüsseln mit Avocado

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Die Wraps in eine ofenfeste Schüssel falten und ca. 5-10 Minuten im Ofen backen. In der Schüssel abkühlen lassen. Den Knoblauch pressen, die rote Zwiebel in halbe Ringe schneiden, die Kirschtomaten halbieren und Avocado und Paprika in Stücke schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Zwiebel andünsten und die Paprika gar braten. Dann die geschälten Tomaten, Kirschtomaten und getrockneten Gewürze hinzufügen und noch ca. 5 Minuten braten. Die Mischung in die Wrap-Schüsseln schöpfen und mit Avocado, Koriander und saurer Sahne abschließen. Nach Belieben noch mit etwas Pfeffer würzen.

Zutaten

- [ ] 2 PS. Mexican wraps
- [ ] 200 g geschälte Tomaten
- [ ] 100 g gelbe Paprika
- [ ] 100 g Kirschtomaten
- [ ] ½ Avocado
- [ ] ¼ rote Zwiebel
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 EL saure Sahne
- [ ] 2 Zweige Koriander
- [ ] ½ TL Zimt
- [ ] ½ TL Paprikapulver
- [ ] ¼ TL Kreuzkümmel
- [ ] ¼ TL Zwiebelpulver
- [ ] ¼ TL Oregano
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**647 kcal**
Kohlenhydrate	**27 g**
Fett	**42 g**
Ballaststoffe	**31 g**
Eiweiß	**23 g**