

## Rezept

# Wrapauflauf mit Bohnen

Ein Rezept von Wrapauflauf mit Bohnen, am 25.04.2024

## Zutaten

<b>1</b> Zwiebel	<b>2</b> Knoblauchzehen
<b>230 g</b> Mais (Dose)	<b>240 g</b> Kidneybohnen (Glas)
<b>240 g</b> schwarze Bohnen (Glas)	<b>3 EL</b> Olivenöl
<b>1 TL</b> edelsüßes Paprikapulver	<b>1 TL</b> Zimtpulver
<b>690 g</b> passierte Tomaten	<b>2 TL</b> getrockneter Oregano
Salz	Pfeffer
<b>150 g</b> vegane Crème-fraîche-Alternative	<b>6</b> Vollkorn-Tortillas (Weizenfladen, 22 cm Ø)
<b>1 Bund</b> Koriander	<b>1</b> Avocado
<b>60 g</b> vegane Reibekäsealternative	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 810 kcal, 43 g F, 16 g EW, 98 g KH

## Zubereitung

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Mais und Bohnen abgießen, abspülen und abtropfen lassen.
2. 2 EL Öl in einem großen Topf erhitzen, die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. andünsten, Knoblauch dazugeben und 2 Min. mitbraten. Paprikapulver und Zimt dazugeben und unter Rühren 1 Min. anrösten. Mais und Bohnen dazugeben, mit den Tomaten ablöschen. Oregano unterrühren. 10 Min. bei kleiner Hitze sanft köcheln lassen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Inzwischen den Backofen auf 200° vorheizen. Die Crème-fraîche-Alternative glatt rühren und eine Auflaufform (32 x 22 cm) mit dem übrigen Öl (1 EL) einpinseln. Die Tortillas auf einem Teller stapeln.
4. Zum Füllen der Tortillas reichlich Füllung in das mittlere Drittel geben, hierbei am unteren Rand ca. 2 cm aussparen. Den unteren Rand hochklappen und die Tortilla von einer Seite her aufrollen. Leicht schräg in die Auflaufform legen. Mit den übrigen Tortillas ebenso verfahren. Alle Wraps mit Reibekäse bestreuen. Im Ofen (Mitte) ca. 18-20 Min. goldbraun backen.
5. Für das Topping den Koriander waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und grob hacken. Die Avocado halbieren, entkernen und in der Schale in kleine Würfel schneiden, das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel auslösen. Die gebackenen Wraps mit dem Topping bestreuen, Crème fraîche dazureichen