



Gesamtzeit: 45 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 4 Personen

Kürbis Wraps mit Bohnen

Kürbis Wraps mit Bohnen

1 kleiner Hokkaido-Kürbis

1 Dose Don Enrico Black Beans

4 Don Enrico Wheat Wrap Tortillas 5 Weizentortillas

1 rote Zwiebel, in dünnen Scheiben

1 Avocado, in dünnen Scheiben

Etwas frischer Koriander

Nach Belieben Rinatura Hokkaido Kürbis Brotaufstrich

Bio

Prise(n) Salz, Pfeffer

Etwas Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

Kürbis Wraps mit Bohnen

1.

Den Kürbis waschen, halbieren und die Kerne entfernen.

In Spalten schneiden und mit etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer bestreichen. Auf einem Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200°C (Umluft) etwa 25-30 min. backen, bis er weich ist.

Optional: Etwa 5-10 min, vor Ende der Backzeit die abgetropften und abgespülten schwarzen Bohnen zu den Kürbisspalten auf dem Blech geben. Dadurch werden sie warm. Darauf achten, dass sie nicht zu lange backen, sonst werden sie sehr knusprig.

Die Tortillas leicht erwärmen. Auf jeden Tortilla eine großzügige Schicht des Hokkaidokürbis Brotaufstrichs verteilen. Eine Handvoll schwarze Bohnen auf den Aufstrich geben, dann die gebackenen Kürbisspalten darauf legen. Rote Zwiebelscheiben und Avocadoscheiben auf den Kürbis legen. Optional frischen Koriander hinzufügen.

Die Wraps vorsichtig zusammenrollen, indem du die Seiten einfaltest und dann von unten nach oben aufrollst.