

Gefülltes Fladenbrot

Schritte: 7

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zutaten

2 Portionen

1 Stück	Würstchen	150 g	Kidneybohnen
100 g	Quinoa	50 g	Tomaten aus der Dose
2 Stück	Knoblauchzehen	1 Stück	Möhre
1 Stück	grüne Paprika	3 El	Öl
	Parmesan	1 Stück	Limone
1 Stück	Schalotte	4 Stück	eingelegte Chili
150 g	Joghurt	1/2 Stück	Limone
	Schnittlauch	1 Bund	Koriander
	Salz	2 Stück	Minibaguette mit Kümmel und Sesam

Zubereitung

Zubereitung

1. Schalotte in Ringe, Paprika und Knoblauch in Würfel schneiden.
2. Möhre fein reiben.
3. Schalotte nun in Öl braten, Wurst und dann auch Möhre und Knoblauch zugeben.
4. Salzen und Quinoa, Paprika, Bohnen, Tomaten und die klein geschnittenen Chili hinzufügen.
5. Den Joghurt mit dem gehackten Schnittlauch mischen.
6. Die Mini Baguettes längs durchschneiden, aushöhlen und mit dem mexikanischen Mix füllen.
7. Mit Joghurt, Zwiebel und Koriander abschmecken.