



Gemüsetortilla

Schritte: 5

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zutaten

4 Portionen

150 g	Kidneybohnen	100 g	Quinoa
50 g	Tomaten aus der Dose	2 Zehen	Knoblauch
150 g	Joghurt	4	Tortillas
1	Schalotte	3	eingelegte Chili
1	Zitrone		Schnittlauch
1	Möhre	1	grüne Paprika
1 Bund	Koriander		Salz
3 EL	Öl		

Zubereitung

Zubereitung

1. Schalotte in Ringe schneiden, Paprika und Knoblauch würfeln, Möhre fein reiben.
2. In Öl erst Schalotte, dann Möhre, Knoblauch und Paprika anbraten.
3. Anschließend salzen und Quinoa, Kidneybohnen, Tomaten und feingehackte Chili zugeben.
4. Separat Joghurt mit Schnittlauch vermischen.
5. Tortillas auf beiden Seiten in der Pfanne erhitzen, Gemüse darauf legen und mit Joghurt und Koriander abschmecken.