



ZUTATEN (2 Personen)

- 2 Vollgemüse Tortilla Karotte
- 100 g Kidneybohnen
- 70 g Mais
- 1 rote Zwiebel
- 2 Frühlingszwiebeln
- 100 g Tomaten
- 100 g rote Paprika
- 2 Pck. KOMEKO Fettuccine**
- 2 EL Limettensaft
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- Chilipulver (je nach Geschmack)



ZUBEREITUNG

1. Zwei backofengeeignete Schüsseln leicht einölen und je eine Tortilla hineinlegen und andrücken, damit sie die Form der Schüssel annehmen. Für 25 Minuten bei 180 °C Ober-/Unterhitze backen und danach vollständig abkühlen lassen.
2. Den Mais und die Kidneybohnen waschen und abtropfen lassen. Das restliche Gemüse ebenfalls waschen.
3. Die rote Zwiebel schälen und klein schneiden. Die Frühlingszwiebeln klein schneiden. Die Tomaten und die entkernte Paprika in kleine Stücke schneiden.
4. Alle Zutaten in einer Schüssel mischen, mit Limettensaft, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen.
5. KOMEKO Fettuccine 2 Minuten in 1-1,5 Liter Salzwasser köcheln lassen. Danach abgießen und mit kaltem Wasser abspülen.
6. Die Fettuccine zum Salat geben, leicht mischen und in den Tortilla Bowls servieren.



glutenfrei



vegan



www.komeko.de

