



Vegetarischer Burrito mit roten Bohnen



Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

pro Portion: 2652 kJ, 634 kcal, 54,7 g Kohlenhydrate, 23,3 g Eiweiß, 35,2 g Fett, 49,5 mg Cholesterin, 14,2 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten:

schnell

veggie

Zubereitung

Burritos schmecken nur mit Fleisch? Als ob! Wir zeigen dir, wie man den mexikanischen Klassiker mit einer vegetarischen Füllung aus Salat, Bohnen und Käse zubereitet. Dazu gibt es eine leckere Sauce und einen Avocado-Dip als Topping oben drauf.

Step 1:

Zuerst machst du die Sauce: Dazu die Zwiebel und die Knoblauchzehen fein würfeln. Die Paprika in Streifen schneiden.

Step 2:

Dann erhitzt du zwei Esslöffel Öl in einer größeren Pfanne und brätst darin zunächst die Zwiebel- und die Knoblauchwürfel hellbraun an. Dann die Paprika dazugeben und ebenfalls leicht bräunen lassen.

Step 3:

Nun das Tomatenmark hinzufügen und alles mit der Gemüsebrühe ablöschen. Jetzt die roten Bohnen und den Mais abtropfen lassen und in die Sauce geben. Mit Kreuzkümmel, Salz, Chili, Pfeffer und Zucker würzen und fünf Minuten köcheln lassen, bis die Sauce etwas eingedickt ist.

Step 4:

Den Käse grob raspeln und den Salat in Streifen schneiden.

Step 5:

Die saure Sahne mit Salz, Pfeffer und Limettenabrieb würzen und auf die Weizentortillas streichen. Dann jeweils eine Handvoll Salat und fünf Esslöffel der Sauce in die Mitte der Tortillas geben. Mit dem geriebenen Käse bestreuen und die Tortillas vorsichtig zusammenrollen.

Step 6:

Die gerollten Burritos nochmals für fünf Minuten in einer heißen Pfanne ohne Fett leicht rösten.

Step 7:

Die Avocado mit der Gabel zerdrücken, mit Salz, Pfeffer, Chili und dem Saft der Limette würzen. Den Koriander grob hacken und beides zusammen als Topping auf dem Burrito genießen.

Zutaten

Menge

1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
1	rote Paprika
1 EL	geschmacksneutrales Öl
1 EL	Tomatenmark
400 ml	Gemüsebrühe
1 Dose	Kidneybohnen
1 Dose	Mais
1 Prise	Kreuzkümmel
	Salz
	Chilipulver
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 Prise	Zucker
100 g	Cheddar-Käse
1	Romana-Salat
200 g	saure Sahne
1/2	Bio-Limette
4	Weizentortillas
2	Avocados
1 Bund	Koriander