



Burritos mit Avocado und geröstetem Mais

mit Tomatenreis und Limettendip



30-40min



2 Personen

Bunt gerollt ist voll gesättigt - frei nach diesem Motto servieren wir heute ein paar farbenfrohe, vegane Burritos! Auf saftigem Tomatenreis finden sich knusprig geröstete Maiskörner und cremige Avocadowürfel zum Rendezvous ein, begleitet von einem spritzig-frischen Limettendip. Das alles wird von einer Tortillahülle umarmt und landet ruckzuck als Fingerfood in unserem Bauch. So lecker - da sind wir völlig von der Rolle!

Was du von uns bekommst

- 1 Dose Mais
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Tomaten
- 150g Jasminreis
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Avocado
- 1 Pck. Tortillas ¹

Was du zu Hause benötigst

- 2EL vegane Mayonnaise
- 2TL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb
- Alufolie

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 964kcal, Fett 39.5g, Kohlenhydrate 130.8g, Eiweiß 20.8g

1

1. Mais rösten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Mais** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dann auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl und $\frac{2}{3}$ der **Gewürzmischung** vermengen, gleichmäßig ausbreiten und mit Salz und Pfeffer würzen. Im Ofen ca. 20Min. rösten, bis der **Mais** goldgelb und knusprig ist.

4

4. Limettendip zubereiten

Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. 2EL Mayonnaise mit 1EL **Limettensaft** und $\frac{1}{2}$ TL **Limettenschale** zu einem **Dip** verrühren. Die **Avocado** halbieren und den Kern entfernen, das **Fruchtfleisch** in der Schale kreuzweise einschneiden und die **Avocadowürfel** mit einem Löffel aus der Schale lösen.

2

2. Tomaten anbraten

Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Die **Tomaten** grob würfeln und mit dem **Knoblauch**, 2TL Ketchup, der **restlichen Gewürzmischung** und 1 kräftigen Prise Salz in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. duftend anbraten.

5

5. Burritos aufrollen

4 **Tortillas** aufeinanderstapeln, in Alufolie einwickeln und 3-4Min. im Ofen erwärmen. Die **Tortillas** mittig mit dem **Reis**, dem **Mais** und einigen **Avocadowürfeln** belegen und mit dem **Dip** beträufeln, dann jeweils die linke und rechte Seite zur Mitte einschlagen und die **Tortillas** von unten nach oben aufrollen. Die **Burritos** zusammen mit evtl. **übriger Füllung** servieren.

3

3. Tomatenreis kochen

Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt, dann zu den **Tomaten** in den Topf geben und unterrühren. 250ml Wasser angießen und aufkochen, dann abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist.

6

6. Heiße Welle

Die Tortillas können auch in der Mikrowelle aufgewärmt werden: Dazu stapelt man sie auf einen Teller, deckt sie mit feuchtem Küchentuch ab und erhitzt sie bei ca. 600 Watt in 20-Sekunden-Schüben in der Mikrowelle, bis sie die gewünschte Temperatur erreicht haben.