



Süßkartoffel-Burritos mit Guacamole

begleitet von Kichererbsen und Koriander



ca. 30min



2 Portionen

Das schmackhafte Tortilla-Päckchen wartet im Inneren mit einem kunterbunten Regenbogen auf: rot, orange, goldbraun, grün - da bleiben eigentlich kaum Farbwünsche offen. Und Geschmackswünsche erst recht nicht: Egal, ob die Frische der Paprika und des Korianders oder die Wärme der gebackenen Süßkartoffeln und gebratenen Kichererbsen der Favorit ist - bei diesen Burritos ist für alle etwas dabei!

Was du von uns bekommst

- 1 Süßkartoffel
- 1 Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Dose Bio-Kichererbsen
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 10g Koriander
- 1 Pck. Tortillas ¹
- 1 Pck. Guacamole

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Sieb

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

Kochtipps

Die übrigen Tortillas können eingefroren werden.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 803kcal, Fett 34.3g, Kohlenhydrate 99.5g, Eiweiß 18.3g

1

1. Zutaten vorbereiten

Den Ofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffel samt Schale** in ca. 1cm große Stücke schneiden. Die **Paprika** entkernen und längs in schmale Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

2

2. Süßkartoffeln rösten

Die **Süßkartoffeln** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit 1EL Olivenöl, der **½ des Knoblauchs** und der **½ der Gewürzmischung** vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und im Ofen 15-17Min. rösten, bis die **Süßkartoffeln** weich sind.

3

3. Kichererbsen braten

Die **Kichererbsen** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl, der **restlichen Gewürzmischung** und dem **restlichen Knoblauch** bei mittlerer bis starker Hitze 6-8Min. anbraten, bis die **Kichererbsen** leichte Blasen werfen. ½TL (Weißwein-)Essig hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Pfanne nehmen, die Pfanne auswaschen und weiterverwenden.

4

4. Tortillas aufwärmen

Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. **4 Tortillas** nacheinander in der Pfanne ohne weiteres Öl bei mittlerer Hitze 1-2Min. aufwärmen, bis sie leicht gebräunte Stellen haben.

5

5. Burritos füllen

Die **Tortillas** in der Mitte mit **je 1EL Guacamole** bestreichen. Mit den **Süßkartoffeln**, den **Kichererbsen**, der **Paprika** und dem **Koriander** belegen, die Seiten der **Tortillas** über der Füllung zur Mitte falten und die **Tortillas** von unten nach oben aufrollen.

6

6. Warme Wellen

Die Tortillas können nicht nur in der Pfanne, sondern auch in der Mikrowelle aufgewärmt werden. Dazu die Tortillas auf einem Teller mit einem feuchten Küchentuch abdecken und in 20-Sekunden-Schüben bei 600 Watt erhitzen, bis sie warm sind. Auf die leichte Bräunung muss man bei dieser Methode leider verzichten, aber die Tortillas schmecken auch so!