



Burritos mit Avocado und geröstetem Mais

mit Tomatenreis und Limettendip



30-40min



3-4 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

- 2 Dosen Mais
- 2 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 3 Tomaten
- 300g Jasminreis
- 1 unbehandelte Limette
- 2 Avocados
- 2 Pck. Tortillas¹
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- 4EL vegane Mayonnaise
- 1EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer Topf mit Deckel
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Messbecher
- 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 975kcal, Fett 41.8g, Kohlenhydrate 127.8g, Eiweiß 20.5g

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 2EL 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. 4EL Mayonnaise mit dem **Limettensaft** und **1TL Limettenschale** zu einem **Dip** verrühren. Die **Avocados** jeweils 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

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

5

5. Burritos aufrollen

8 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. 500ml 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 bis zu 5 Tortillas auf einen Teller, deckt sie mit feuchtem Küchenkrepp ab und erhitzt sie bei ca. 600 Watt in 20-Sekunden-Schüben in der Mikrowelle, bis sie die gewünschte Temperatur erreicht haben.