



## Cajun-Gemüseburrito mit Greeksauce

gefüllt mit würzigem Tomatenreis



ca. 25min



2 Personen

Wer mal wieder an seiner Falt- und Rolltechnik feilen möchte, darf das heutige Gericht gern als Versuchskaninchen benutzen: leckere vegetarische Burritos mit einer Füllung aus gebratenem Gemüse und herzhaftem Tomatenreis, garniert mit einer salzig-cremigen Greeksauce. Unser Tipp zur Fertigstellung: Erst die Seiten einklappen und die Burritos dann der Länge nach so eng wie möglich von unten nach oben aufrollen. Gutes Gelingen!

### Was du von uns bekommst

- 150g Bio-Basmatireis
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 450g Spaghetti-Gemüsemix
- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 150g Violife Greek White
- 1 Pck. Tortillas <sup>1</sup>
- 2 Knoblauchzehen

### Was du zu Hause benötigst

- 3EL vegane Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

### Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb
- Stabmixer mit hohem Gefäß

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

### Kochtipp

Wer möchte, kann die Tortillas auch aufeinanderstapeln und ca. 40Sek. bei 800W in der Mikrowelle erwärmen.

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 1146kcal, Fett 56.8g, Kohlenhydrate 135.7g, Eiweiß 20.0g



#### 1. Tomatenmark anrösten

Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. 2 Knoblauchzehen schälen und in feine Scheibchen schneiden, dann in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten. Das **Tomatenmark** und 1 kräftige Prise Zucker zufügen und unter regelmäßigem Rühren 1-2Min. weiterbraten, bis das **Tomatenmark** dunkler wird.



#### 4. Greeksauce mixen

Den **Greek White** mit 3EL veganer Mayonnaise, 1TL hellem Essig und 1EL Wasser in einem hohen Gefäß zu einer feinen **Sauce** pürieren, je nach gewünschter Konsistenz ggf. teelöffelweise Wasser zugeben.



#### 2. Reis kochen

Den **Reis** gleichmäßig unterheben und kurz mitrösten, dann mit 300ml Wasser ablöschen und mit 1 kräftigen Prise Salz würzen. Einmal aufkochen, dann abgedeckt bei niedrigster Hitze 12-14Min. köcheln lassen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist.



#### 5. Tortillas belegen

**4 Tortillas** nacheinander in der Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 15Sek. erwärmen. **Tipp:** Die **übrigen Tortillas** können eingefroren werden. Die warmen **Tortillas** mit der **Greeksauce** bestreichen und die **Reis-Gemüse-Mischung** darauf verteilen, dann die Seiten einklappen und der Länge nach zu **Burritos** aufrollen.



#### 3. Gemüse braten

Den **Gemüsemix** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 4-6Min. zart und gar braten, mit 1 kräftigen Prise Salz und etwas Pfeffer würzen. Die **½ der Gewürzmischung** unterheben und ca. 1Min. weiterbraten. Das fertig gebratene **Gemüse** zum **Reis** in den Topf geben, untermengen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pfanne auswaschen.



#### 6. Körnchen für morgen

Der Reis hat nicht komplett in die Burritos gepasst? Kein Problem! Übriger Tomatenreis lässt sich entweder als Beilage zu den Burritos genießen oder am nächsten Tag knusprig anbraten.