



## Burritos mit Avocado und geröstetem Mais

mit Tomatenreis und Limettendip



30-40min



4 Portionen

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!

- 2 Dosen Mais
- 2 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Tomaten
- 300g Jasminreis
- 1 unbehandelte Limette
- 2 Avocados
- 2 Pck. Tortillas <sup>1</sup>

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

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

Energie 955kcal, Fett 39.5g,  
Kohlenhydrate 128.3g, Eiweiß 20.5g



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 **⅔ der Gewürzmischung** vermengen, gleichmäßig ausbreiten und mit Salz und Pfeffer würzen. Im Ofen ca. 20Min. rösten, bis der **Mais** goldgelb und knusprig ist.



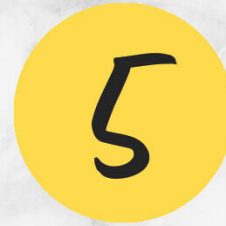
Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Die **Tomaten** grob würfeln und mit dem **Knoblauch**, 1EL Ketchup, der **restlichen Gewürzmischung** und 1 kräftigen Prise Salz in einem großen Topf mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. duftend anbraten.



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.



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.



**8 Tortillas** aufeinanderstapeln, in Alufolie einwickeln und 3–4 Min. 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.



Die Tortillas können auch in der Mikrowelle aufgewärmt werden: Dazu stapelt man bis zu 5 Tortillas auf einen Teller, deckt sie mit feuchtem Küchentrepp ab und erhitzt sie bei ca. 600 Watt in 20-Sekunden-Schüben in der Mikrowelle, bis sie die gewünschte Temperatur erreicht haben.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf [marleyspoon.de](https://marleyspoon.de) an. [📷](#) [📺](#) [📱](#) [#marleyspooning](#)