



Veggie-Burritos mit schwarzen Bohnen

gefüllt mit Brokkoli und Lauch



20-30min



2 Portionen

„Burrito“ heißt auf Spanisch „kleiner Esel“, aber warum dieses Gericht so genannt wird, ist nicht wirklich geklärt. Vielleicht liegt es daran, dass es aussieht wie eine Packrolle, die einem Esel aufgeladen wird – vollgestopft mit lauter guten Sachen. In unserem Fall ist es ein kunterbunter Gemüsemix aus Tomaten, Brokkoli, schwarzen Bohnen und Lauch. Eine cremige Guacamole rundet das Ganze ab. ¡Buen provecho! – Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Brokkoli
- 1 Stange Lauch
- 1 Dose schwarze Bio-Bohnen
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Tomaten
- 1 Pck. Tortillas ¹
- 1 Pck. Guacamole

Was du zu Hause benötigst

- 1½EL vegane Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Sieb

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

Kochtipp

Übrige Tortillas in Stücke schneiden, mit Öl und Salz vermischen und bei 180°C (160°C Umluft) in ca. 8Min. zu Tortillachips backen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 735kcal, Fett 33.5g, Kohlenhydrate 74.3g, Eiweiß 26.0g

1

1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 210°C (190°C Umluft) vorheizen. Den **Brokkoli** in 1-2cm große Stücke schneiden. Den **Lauch** in ca. 0,5cm breite Ringe schneiden. Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

2

2. Gemüse backen

Den **Brokkoli**, den **Lauch** und die **Bohnen** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Pflanzenöl und je ½TL Salz und Pfeffer vermischen. Im Ofen 15-20Min. backen, bis der **Brokkoli** gar ist.

3

3. Mayonnaise zubereiten

Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Mit 1½EL Mayonnaise und ½EL Wasser verrühren. Die **Tomaten** vom Strunk befreien, in ca. 1cm große Würfel schneiden und mit 1 Prise Salz würzen.

4

4. Tortillas aufwärmen

Kurz bevor das **Gemüse** fertig gebacken ist, **4 Tortillas** aufeinandergestapelt in den Ofen geben (ggf. auf einem eigenen Blech oder Rost) und ca. 2Min. aufwärmen, bis sie weich sind.

5

5. Burritos füllen

Die **Tortillas** in der Mitte dünn mit der Mayonnaise bestreichen, das **Ofengemüse**, die **Tomaten** und **je 1EL Guacamole** mittig dazugeben. Die linke und rechte Seite der **Tortillas** über die **Füllung** zur Mitte falten, dann die **Tortillas** von unten nach oben aufrollen, sodass die **Füllung** eingewickelt wird. Die **Burritos** mit der **restlichen Guacamole** servieren.

6

6. Einer geht noch ...

Es passiert ja immer mal wieder, dass ein Esser mehr als geplant am Tisch sitzt. Bei diesem Rezept ist das gar kein Problem: Wenn man die Gemüsefüllung um etwas frischen Fetakäse oder Reis (den gerne auch vom Vortag) ergänzt, dann reicht es locker für alle Leckermäulchen, die sich eingefunden haben.