



## 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!

## Was du von uns bekommst

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

## Was du zu Hause benötigst

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

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer Topf mit Deckel
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- 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 955kcal, Fett 39.5g, Kohlenhydrate 128.3g, 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 **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.

2

### 2. Tomaten anbraten

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.

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.

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.

5

### 5. Burritos aufrollen

Die **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.

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 Küchentuch ab und erhitzt sie bei ca. 600 Watt in 20-Sekunden-Schüben in der Mikrowelle, bis sie die gewünschte Temperatur erreicht haben.

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [Instagram](#) [Facebook](#) [Twitter](#) [Pinterest](#) [LinkedIn](#) [YouTube](#) [Snapchat](#) [TikTok](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#) [Signal](#) [Zurück zur Übersicht](#) [#marleyspooning](#)