



Burritos mit Schawarma-Pilzen und Bohnen-Reis-Gemüse



unter 20min



1 Portion

Es soll schnell gehen, aber ein bisschen selber kochen möchtest du auch? Dann ist dieses Rezept genau das Richtige für dich. Die nahrhafte Lunch-Bowl mit Reis, Bohnen und Gemüse ist vorgegart und wird mit wenigen weiteren Zutaten zu einer noch köstlicheren Mahlzeit, die du je nach Hunger auch in 2 Portionen genießen kannst, z. B. abends als Dinner und am nächsten Tag im Büro zum Lunch. Wenig Aufwand, viel Genuss!

Was du von uns bekommst

- 8 High-Protein-Tortillas ¹
- 2 Pck. vegane Schawarma-Pilze ²
- 1 Lunch Bowl mit Reis, Kidneybohnen & Gemüse
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne

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

Kochtipp

For less spice, leave out the spice mix.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1060kcal, Fett 51.6g, Kohlenhydrate 99.6g, Eiweiß 38.2g

1

1. Tortillas erwärmen

2 Tortillas nacheinander in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 15-20Sek. erwärmen.

2

2. Pilze erhitzen

Die **Pilze** in derselben Pfanne mit ½EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in 3-4Min. erhitzen.

3

3. Bowl erwärmen

Die **Pilze** auf eine Seite der Pfanne schieben. Die **Reis-Bowl** auf die freigewordene Seite geben und ca. 2Min. erhitzen, dann mit der ½ der **Gewürzmischung** verrühren. Die **Tortillas** mit der **Reis-Bowl** und den **Pilzen** belegen, zu **Burritos** aufrollen und servieren.



4. Jetzt bewerten!

Dein Feedback ist wichtig, denn es hilft uns, unsere Rezepte und unser Angebot zu verbessern und mehr von dem zu liefern, was du liebst. Also sei nicht schüchtern – bewerte jedes Rezept, das du aus unserem Menü ausprobiert hast!



5. Hat es dir geschmeckt?

Großzügigkeit ist eine tolle Sache und gutes Essen will geteilt werden! Schicke deinen Freunden ein köstliches Geschenk und lade sie über deinen Account zu Marley Spoon ein – sie erhalten dann ein besonderes Willkommensangebot und du bekommst von uns eine kleine Belohnung, wenn sich deine Freunde über deine Einladung anmelden!



6. Ein Extra gefällig?

Kennst du schon die köstlichen Leckereien aus unserem Markt? Dort findest du erfrischende **Smoothies**, feine Desserts oder schnelle Proteinsnacks. So machst du deine nächste Mahlzeit zu etwas ganz Besonderem!