



Burritos mit Schawarma-Pilzen

und Bohnen-Reis-Gemüse



unter 20min



4 Portionen

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. Wenig Aufwand, viel Genuss!

Was du von uns bekommst

- 8 High-Protein-Tortillas¹
- 4 Pck. vegane Schwarma-Pilze²
- 4 Lunch Bowls mit Reis, Kidneybohnen & Gemüse
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne
- große Pfanne

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 792kcal, Fett 29.4g, Kohlenhydrate 91.3g, Eiweiß 30.3g

1

1. Tortillas erwärmen

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



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!

2

2. Pilze erhitzen

Die Pilze in derselben Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in 3-4Min. erhitzen.



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!

3

3. Bowl erwärmen

Inzwischen die Reis-Bowl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze in 2-Min. erwärmen, dann mit der Gewürzmischung verrühren. Die Tortillas mit der Reis-Bowl und den Pilzen belegen, zu Burritos aufrollen und servieren.



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!