



Cajun-Gemüseburrito mit Fetasauce

gefüllt mit würzigem Tomatenreis



ca. 30min



4 Portionen

Wer mal wieder an seiner Falt- und Rolltechnik feilen möchte, darf das heutige Gericht gern als Versuchskaninchen benutzen: leckere vegetarische Burritos mit einer Füllung aus gebratenem Gemüse und herhaftem Tomatenreis, garniert mit einer salzig-cremigen Fetasauce. Unser Tipp zur Fertigstellung: Erst die Seiten einklappen und die Burritos dann der Länge nach so eng wie möglich von unten nach oben aufrollen. Gutes Gelingen!

Was du von uns bekommst

- 300g Bio-Basmatireis
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Dosen Bio-Tomatenmark
- 900g Spaghetti-Gemüsemix
- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 100g Feta ³
- 1 Pck. Tortillas ²

Was du zu Hause benötigst

- 6EL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 968kcal, Fett 38.6g, Kohlenhydrate 128.2g, Eiweiß 24.0g

1

1. Tomatenmark anrösten

Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden, dann in einem großen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten. Das **Tomatenmark** und 1 kräftige Prise Zucker zufügen und unter regelmäßigm Rühren 1-2Min. weiterbraten, bis das **Tomatenmark** dunkler wird.

4

4. Fetasauce mixen

Den **Feta** mit 6EL Mayonnaise, 2TL hellem Essig und 2EL Wasser in einem hohen Gefäß zu einer feinen **Sauce** pürieren, je nach gewünschter Konsistenz ggf. teelöffelweise Wasser zugeben.

2

2. Reis kochen

Den **Reis** gleichmäßig unterheben und kurz mitrösten, dann mit 600ml Wasser ablöschen und mit ½TL Salz würzen. Einmal aufkochen, dann abgedeckt bei niedrigster Hitze 12-14Min. köcheln lassen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist.

3

3. Gemüse braten

Den **Gemüsemix** in einer großen Pfanne mit 4TL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 4-6Min. zart und gar braten, mit ½TL Salz und etwas Pfeffer würzen. Die **Gewürzmischung** unterheben und ca. 1Min. weiterbraten. Das fertig gebratene **Gemüse** zum **Reis** in den Topf geben, untermengen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pfanne auswischen.



5. Tortillas erwärmen

Die **Tortillas** nacheinander in der Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 15Sek. erwärmen. **Tipp:** Alternativ jeweils **4 Tortillas** aufeinanderstapeln und bei 800W 35-40Sek. in der Mikrowelle erwärmen.

5

6. Tortillas belegen

Die warmen **Tortillas** mit der **Fetasauce** bestreichen und die **Reis-Gemüse-Mischung** darauf verteilen, dann die Seiten einklappen und der Länge nach zu **Burritos** aufrollen. Ggf. **übrige Reis-Gemüse-Mischung** als Beilage zu den **Burritos** servieren.