



Cajun-Gemüseburrito mit Fetasaucе

gefüllt mit würzigem Tomatenreis



ca. 25min



2 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 herzhaftem Tomatenreis, garniert mit einer salzig-cremigen Fetasaucе. 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

- 150g Bio-Basmatireis
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 450g Spaghetti-Gemüsemix
- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 50g Feta³
- 1 Pck. Tortillas²

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Mayonnaise¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer 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.

Kochtipp

Die übrigen Tortillas können eingefroren werden.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1030kcal, Fett 44.5g, Kohlenhydrate 131.6g, Eiweiß 23.9g



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 mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten. Das **Tomatenmark** und 1 Prise Zucker zufügen und unter regelmäßigem Rühren 1-2Min. weiterbraten, bis das **Tomatenmark** dunkler wird.



4. FetasaUCE mixen

Den **Feta** mit 3EL Mayonnaise, 1TL hellem Essig und 1EL Wasser in einem hohen Gefäß zu einer feinen **Sauce** pürieren, je nach gewünschter Konsistenz ggf. teelöffelweise Wasser zugeben.



2. Reis kochen

Den **Reis** gleichmäßig unterheben und kurz mitrösten, dann mit 300ml Wasser ablöschen und mit 1 kräftigen Prise Salz würzen. Einmal aufkochen, dann abgedeckt bei niedrigster Hitze 12-14Min. köcheln lassen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist.



5. Tortillas erwärmen

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



3. Gemüse braten

Den **Gemüsemix** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 4-6Min. zart und gar braten, mit 1 kräftigen Prise Salz und etwas Pfeffer würzen. Die **1/2 der 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.



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.