



Süßkartoffel-Burritos mit Guacamole

begleitet von Kichererbsen und Koriander



ca. 30min



4 Portionen

Das schmackhafte Tortilla-Päckchen wartet im Inneren mit einem kunterbunten Regenbogen auf: rot, orange, goldbraun, grün – da bleiben eigentlich kaum Farbwünsche offen. Und Geschmackswünsche erst recht nicht: Egal, ob die Frische der Paprika und des Korianders oder die Wärme der gebackenen Süßkartoffeln und gebratenen Kichererbsen der Favorit ist – bei diesen Burritos ist für alle etwas dabei!

- 2 Süßkartoffeln
- 2 Paprika
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Dosen Bio-Kichererbsen
- 2 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 10g Koriander
- 1 Pck. Tortillas ¹
- 2 Pck. Guacamole

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Sieb

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

Enthält: **Gluten** (1).

Detaillierte Informationen zu den Zutaten
marleyspoon.de

Energie 782kcal, Fett 30.9g,
Kohlenhydrate 99.5g, Eiweiß 18.0g



Den Ofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln samt Schale** in ca. 1cm große Stücke schneiden. Die **Paprika** entkernen und längs in schmale Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



Die **Süßkartoffeln** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit 2EL Olivenöl, der **½ des Knoblauchs** und der **½ der Gewürzmischung** vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und im Ofen 15-17Min. rösten, bis die **Süßkartoffeln** weich sind.



Die **Kichererbsen** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl, der **restlichen Gewürzmischung** und dem **restlichen Knoblauch** bei mittlerer bis starker Hitze 6–8Min. anbraten, bis die **Kichererbsen** leichte Blasen werfen. 1TL (Weißwein-)Essig hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Pfanne nehmen, die Pfanne auswaschen und weiterverwenden.



Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Die **Tortillas** nacheinander in der Pfanne ohne weiteres Öl bei mittlerer Hitze 1-2Min. aufwärmen, bis sie leicht gebräunte Stellen haben.



Die **Tortillas** in der Mitte mit **je 1 EL Guacamole** bestreichen. Mit den **Süßkartoffeln**, den **Kichererbsen**, der **Paprika** und dem **Koriander** belegen, die Seiten der **Tortillas** über der Füllung zur Mitte falten und die **Tortillas** von unten nach oben aufrollen.



Die Tortillas können nicht nur in der Pfanne, sondern auch in der Mikrowelle aufgewärmt werden. Dazu je 4 Tortillas auf einem Teller mit einem feuchten Küchentrepp abdecken und in 20-Sekunden-Schüben bei 600 Watt erhitzen, bis sie warm sind. Auf die leichte Bräunung muss man bei dieser Methode leider verzichten, aber die Tortillas schmecken auch so!

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.    **#marleyspooning**