MARLEY SPOON

Burritos mit Schawarma-Pilzen

und Bohnen-Reis-Gemüse

unter 20min 6 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

- 2 Pck. Tortillas [1]
- 6 Pck. vegane Schawarma-Pilze [2]
- 6 Lunch Bowls mit Reis, Kidneybohnen & Gemüse
- 2 Pck. mexikanische Gewürzmischung

Was du zu Hause benötigst

- 30ml Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne
- große Pfanne

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

Allergene
Enthält: **Gluten** (1), **Sojabohnen** (2).

Kann Spuren enthalten von: Sellerie

Nährwertangaben pro Portion
Energie 845kcal, Fett 33.0g, Kohlenhydrate 104.6g, Eiweiß 23.2g

1

1. Tortillas erwärmen

12 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 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in 3–4Min. erhitzen.

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.

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!