MARLEY SPOON



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 herzhaftem 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]
- 8 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
Enthält: **Eier** (1), **Gluten** (2), **Milch** (3).

Kann Spuren enthalten von: Sesamsamen

Nährwertangaben pro Portion
Energie 974kcal, Fett 38.5g, Kohlenhydrate 131.0g, Eiweiß 23.8g



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 regelmäßigem Rühren 1–2Min. weiterbraten, bis das **Tomatenmark** dunkler wird.



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. 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.



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.



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.



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.