MARLEY SPOON



Veggie-Burritos mit schwarzen Bohnen

gefüllt mit Brokkoli und Lauch

20-30min 6 Portionen

„Burrito“ heißt auf Spanisch „kleiner Esel", aber warum dieses Gericht so genannt wird, ist nicht wirklich geklärt. Vielleicht liegt es daran, dass es aussieht wie eine Packrolle, die einem Esel aufgeladen wird – vollgestopft mit lauter guten Sachen. In unserem Fall ist es ein kunterbunter Gemüsemix aus Tomaten, Brokkoli, schwarzen Bohnen und Lauch. Eine cremige Guacamole rundet das Ganze ab. ¡Buen provecho! – Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 3 Brokkoli
- 3 Stangen Lauch
- 3 Dosen schwarze Bio-Bohnen
- 3 Knoblauchzehen
- 6 Tomaten
- 16 Tortillas [1]
- 3 Pck. Guacamole

Was du zu Hause benötigst

- 4½EL vegane Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

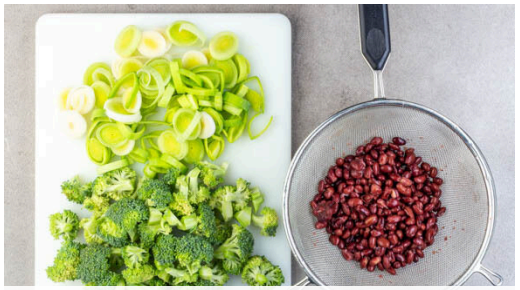
- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- Sieb

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

Kochtipp
Übrige Tortillas in Stücke schneiden, mit Öl und Salz vermischen und bei 180°C (160°C Umluft) in ca. 8Min. zu Tortillachips backen.

Allergene
Enthält: **Gluten** (1).

Nährwertangaben pro Portion
Energie 644kcal, Fett 29.4g, Kohlenhydrate 65.3g, Eiweiß 20.6g



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 210°C (190°C Umluft) vorheizen. Den **Brokkoli** in 1–2cm große Stücke schneiden. Den **Lauch** in ca. 0,5cm breite Ringe schneiden. Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



2. Gemüse backen

Den **Brokkoli**, den **Lauch** und die **Bohnen** auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen mit 3EL Pflanzenöl und je ½EL Salz und Pfeffer vermischen. Im Ofen 15–20Min. backen, bis der **Brokkoli** gar ist. Je nach Ofen die Position der Bleche nach der Hälfte der Zeit tauschen.



3. Sauce zubereiten

Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Mit 4½EL veganer Mayonnaise und 1½EL Wasser verrühren.



4. Tomaten schneiden

Die **Tomaten** vom Strunk befreien, in ca. 1cm große Würfel schneiden und mit 1 Prise Salz würzen.



5. Tortillas aufwärmen

Kurz bevor das **Gemüse** fertig gebacken ist, **12 Tortillas** aufeinandergestapelt in den Ofen geben (ggf. auf einem eigenen Blech oder Rost) und ca. 2Min. aufwärmen, bis sie weich sind.



6. Burritos füllen

Die **Tortillas** in der Mitte dünn mit der **Sauce** bestreichen. Das **Ofengemüse**, die **Tomaten** und je **1EL Guacamole** mittig dazugeben. Die linke und rechte Seite der **Tortillas** über die **Füllung** zur Mitte falten, dann die **Tortillas** von unten nach oben aufrollen, sodass die **Füllung** eingewickelt wird. Die **Burritos** mit der **restlichen Guacamole** servieren.