



## Sloppy-Joe-Burritos mit Tofu und Brokkolireis-Mais-Füllung

 ca. 25min  2 Personen

Sloppy Joes werden zwar traditionell mit Hackfleisch zubereitet und in Burgerbrötchen verpackt - aber heute ist einfach alles anders! Und das ist auch gut so, denn auch mit Tofu, süßem Mais und einer schmackhaften Sauce schmeckt die vegetarische Füllung hervorragend. Und Fülle braucht Hülle, also müssen feine Tortillawraps her. Wir machen nämlich einfach Burritos draus! Mit Brokkolireis und geriebenem Käse eine echte Wucht!

## Was du von uns bekommst

- 1 Dose Mais
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 200g passierte Tomaten
- 25ml Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 400g Brokkolireis
- 1 Packung Tofuwürfel <sup>6</sup>
- 1 Stückchen Hartkäse <sup>3,7</sup>
- 1 Packung Tortillas <sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig <sup>17</sup>

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb
- Alufolie

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

### Kochtipp

Wer mehr Zeit hat, kann die Burritos auch mit etwas Brokkolireis, Tofu und Käse bestreuen und im Ofen ca. 5Min. überbacken.

### Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6), Milch (7), Sulphite (17). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 799kcal, Fett 38.7g, Kohlenhydrate 80.1g, Eiweiß 27.2g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Mais** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln.



4. Füllung vorbereiten

Den **Tofu** zerkrümeln. Den **Käse** fein reiben. **4 Tortillas** aufeinanderstapeln, in Alufolie einwickeln und 3-4Min. im Ofen erwärmen, dann in der Folie bis zum Servieren warm halten. **Tipp:** Wer großen Hunger hat, kann auch **mehr Tortillas** verwenden.



2. Sauce kochen

Den **Knoblauch** und die **Gewürzmischung** in einem kleinen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten. Mit den **passierten Tomaten**, **1EL Sojasauce**, 1EL Balsamicoessig und 2EL Honig ablöschen. Die **Sauce** zum Kochen bringen und bei niedriger Hitze 8-10Min. einköcheln lassen.



5. Tofu und Mais braten

Den **Tofu** und den **Mais** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Olivenöl und 1/2TL Salz bei sehr starker Hitze in ca. 4Min. goldbraun braten.



3. Brokkolireis backen

Den **Brokkolireis** mit 2EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech vermengen und im Ofen ca. 8Min. backen, bis der **Brokkoli** an den Rändern leicht gebräunt, aber noch bissfest ist.



6. Sauce zugeben

Die **Sauce** mit dem **Tofu** in der Pfanne vermengen und bei mittlerer Hitze ca. 2Min. köcheln lassen. Die **Tortillas** auf Teller verteilen und den **Brokkolireis**, den **Tofu** und den **Käse** dazu servieren, sodass jeder seine **Burritos** selbst füllen kann.