



## Sloppy-Joe-Burritos mit Tofu

und Brokkolireis-Mais-Füllung



ca. 25min



3-4 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
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 400g passierte Tomaten
- 25ml Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 400g Brokkolireis
- 2 Packungen Tofuwürfel <sup>6</sup>
- 2 Stückchen Hartkäse <sup>3,7</sup>
- 1 Packung Tortillas <sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 4EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig <sup>17</sup>

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf
- große 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 697kcal, Fett 35.1g, Kohlenhydrate 69.5g, Eiweiß 22.6g



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. Die **Tortillas** aufeinanderstapeln, in Alufolie einwickeln und 3-4Min. im Ofen erwärmen, dann in der Folie bis zum Servieren warm halten.



2. Sauce kochen

Den **Knoblauch** und die **Gewürzmischung** in einem kleinen Topf mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten. Mit den **passierten Tomaten**, der **Sojasauce**, 2EL Balsamicoessig und 4EL 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 großen Pfanne mit 4EL Olivenöl und 1TL 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.