

VOLLGEMÜSE BURRITOS

🕒 15 MIN

🌿 (VEGAN)

🌾 GLUTENFREI

Zutaten für 4 Stück:

4 Vollgemüse Tortillas Rote Beete
250g gekochte Bohnen
1 gelbe Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Öl
1/2 TL geräucherte Paprika
1/2 TL Kreuzkümmel gemahlen
1/2 TL Salz
1/4 TL Pfeffer
1/4 TL Chilipulver

1 EL Tomatenmark
100ml Wasser
120g ungekochter Reis
100g Mais
1 Avocado
1/2 rote Zwiebel
1/2 Limette
Salsa Sauce
Koriander (optional)
Salz & Pfeffer



ZUBEREITUNG:

1. Reis in Salzwasser kochen oder Reis vom Vortag verwenden. Optional kann kleingeschnittener Koriander unter den fertigen Reis gemischt werden.
2. Die gelbe Zwiebel kleinschneiden und mit dem Öl in einer Pfanne anbraten. Kleingeschnittene Knoblauchzehe dazugeben und unter häufigem rühren für 1-2 Minuten mitbraten lassen. Die Bohnen und die Gewürze (geräucherte Paprika, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und Chilipulver) unterrühren, Tomatenmark dazu und mit Wasser aufgießen. Köcheln lassen, bis das Wasser verdunstet ist.
3. Avocado entkernen, das Fruchtfleisch aus der Schale nehmen und in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Rote Zwiebel kleinschneiden und unterrühren. Mit dem Saft einer halben Limette und etwas Salz abschmecken.
4. Beetgold Vollgemüse Tortilla auflegen und in der Mitte Reis, Bohnen, Guacamole, Mais und Salsa Sauce schichten. Zusammenfalten und genießen.

