

# BURRITOS

## MIT VEGANEM HACK UND RÖSTGEMÜSE.

🕒 **40 Min.**    🍴 **mittel**

Zubereitungszeit    Aufwand  
+ 15 Min. Wartezeit  
+ 20 Min. Backzeit

### Zutaten für: 4 Portionen

#### Für die Burritos:

100 g	Reis
etwas	Salz
1	rote Zwiebel
255 g	Kidneybohnen (Dose)
150 g	Mais (Dose)
4 EL	Öl
275 g	Food for Future Veganes Hack
1 ½ TL	Paprikapulver, edelsüß
1 Prise	Cayennepfeffer
1 EL	Tomatenmark
1 EL	Food for Future Paprika-Kicher- erbse-Chili-Aufstrich
150 g	grüne Bohnen
1	Möhre
1	rote Paprika
4	Tortillafladen

#### Für die Guacamole:

2	Avocados
1	Knoblauchzehe
1 EL	Olivenöl
2 EL	Zitronensaft
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
etwas	Chiliflocken

### Zubereitung:

- 1 Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Inzwischen Zwiebel schälen, fein würfeln. Kidneybohnen und Mais abgießen und abtropfen lassen. Hälfte Öl in einer Pfanne erhitzen, Hack darin anbraten. Zwiebel, Bohnen und Mais 2–3 Min. mitbraten. Mit Salz, Paprikapulver und Cayennepfeffer würzen. Tomatenmark und Aufstrich mit 60 ml Wasser unterrühren, alles ca. 5 Min. köcheln lassen, beiseitestellen und abkühlen lassen.
- 2 Ofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Bohnen waschen und putzen, Möhre schälen, in 2–3 mm dicke Scheiben schneiden, mit den Bohnen in Salzwasser bissfest blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen. Paprika waschen, putzen, in Streifen schneiden. Gemüse mit übrigem Öl mischen und auf einem mit Backpapier belegten Blech im heißen Ofen 15–20 Min. rösten. Inzwischen Avocados halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch in einer Schüssel zerdrücken. Knoblauch schälen und dazupressen. Olivenöl und Zitronensaft unterrühren, alles mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken.
- 3 Tortillas kurz im Ofen erwärmen, mit Röstgemüse, Reis und Hack füllen, dabei ringsum einen Rand (ca. 3 cm) frei lassen. Rechte und linke Seite nach innen einschlagen und zu Burritos aufrollen. Nach Belieben halbieren. Guacamole dazureichen.