

Vegetarische Rezepte

Burritos Vegetarisch

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Mexiko, Vegan, Vegetarisch

4	Teigfladen für Strudel (in - türkischen Geschäften - erhältlich) Füllung:	1	große Dose Kidneybohnen
2	Essl. Olivenöl	1/2	Rote Paprika
1	Teel. Bohnenkraut	1/2	Grüne Paprika
1	Teel. Gemahlene Muskatnuß		Salz, Cayennepfeffer
1/2 Liter	Passierte Tomaten		Gemüsebrühe, gekörnt
2	Essl. Getrocknetes Suppengemüse		Garnitur:
		2	Tomaten
		1/2	Eisbergsalat

Das Öl in einem Topf erhitzen, Bohnenkraut und Muskatnuss darin kurz anbräunen. Mit der Hälfte der passierten Tomaten ablöschen, das Suppengemüse begeben und kurz aufkochen lassen. Die abgeseihten und gewaschenen Bohnen zusammen mit der gesäuberten und klein geschnittenen Paprika zugeben und weiterkochen lassen. Nach ungefähr 7 Minuten die Masse mit einem Mixstab oder Kartoffelstampfer zerkleinern, so dass sie eine dickflüssige Konsistenz bekommt. Mit Salz würzen und je nach Geschmack mit Cayennepfeffer und gekörnter Gemüsebrühe abschmecken. Sollte sie etwas zu flüssig sein, etwas Semmelbrösel zugeben und nochmals aufkochen lassen. Die Teigfladen ausbreiten, leicht anfeuchten; auf jedem Fladen 5 EL Bohnenmasse verstreichen, wobei 2 cm am Rand freigelassen werden sollte. Den oberen und unteren Rand des Fladens einschlagen und von der Seite her aufrollen. Mit den zurück behaltenen passierten Tomaten gleichmäßig bestreichen. Die Burritos auf ein beöltes Backblech legen, mit Folie locker abdecken und bei 160 Grad C 10 Minuten im Ofen backen. Jeweils einen Burrito vom Blech lösen und auf die Seite eines großen, flachen Tellers legen. Zur Garnitur die Tomaten waschen und vierteln, den ebenfalls gewaschenen Salat in feine Streifen schneiden und neben dem Burrito anrichten.

Beilage: Mit Taco- oder Chilisaucen oder Avocadohälften servieren.

Info: Burritos sind mexikanische Weizenfladen mit einer pikanten Bohnenfüllung. Traditionell werden sie mit geriebenen Käse und Creme fraiche serviert; für Vegan Ernährung kann Sojasahne oder Vegan Mayonnaise verwendet werden. Zubereitung ca. 35 Minuten

