

Id0756 web dish name 3329

Pikante Gemüse-Burritos

mit Avocado-Dip und Koriander



20-30min



4 Personen

Heute darf mit den Händen gegessen werden, denn es gibt Mexikanische Burrito-Wraps. Gefüllt mit einer würzigen Gemüse-Bohnen-Pfanne, einem Joghurt-Avocado-Dip und frischem Koriander schmecken die Wraps richtig gut!

Was du von uns bekommst

- rote Paprika
- Kidneybohnen
- Karotte
- Avocado
- passierte Tomaten
- Knoblauchzehe
- Tortillas ¹
- weiße Bohnen
- Joghurt ⁷
- frischer Koriander
- Rodrigez Chili Con Carne Gewürz
- rote Zwiebel

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- große Pfanne
- großer Kochtopf
- Messbecher
- Sieb
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 650.0kcal, Fett 20.2g, Eiweiß 23.0g, Kohlenhydrate 84.5g



1. Gemüse vorbereiten

Karotten schälen, halbieren und in ca. 1cm große Stücke schneiden. **Paprika** vom Kerngehäuse befreien und ebenfalls in ca. 1cm Stücke schneiden. **Zwiebel** und **Knoblauch** schälen und fein hacken. **Korianderblätter** von den Stielen zupfen, die Stiele fein hacken.



4. Avocado zubereiten

In der Zwischenzeit die **Avocado** halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale in eine Schüssel schaben. Das Fruchtfleisch mit einer Gabel oder einem Stabmixer mit einem halben Becher **Joghurt** zerstampfen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Gemüse kochen

Einen großen Topf mit 1EL Öl auf mittlere Stufe erhitzen. **Zwiebeln** und **Karotten** darin ca. 3-5Min. anschwitzen. Nun den **Gewürzmischung**, **Knoblauch** und die **Koriander-Stiele** unterheben und ca. 2Min. mitbraten.



5. Bohnen zugeben

Bohnen in einem Sieb abtropfen. Sobald das Gemüse bissfest gekocht ist, die abgetropften Bohnen unter das Gemüse heben und ca. 5Min. mitkochen. Die **Tortillas** in einer großen Pfanne je von beiden Seiten kurz erwärmen.



3. Tomaten zugeben

Das **Gemüse** mit den **Tomaten** sowie 200ml warmem Wasser ablöschen, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und ca. 8-10Min. köcheln, bis die **Karotten** weich sind.



6. Burrito zusammenbauen

Die **Tortillas** ausbreiten und je etwas der **Bohnen-Mischung** mittig der Länge nach über die Tortillas verteilen. Etwas **Avocadocreme** und nach Geschmack **Koriander-Blätter** darüber geben. Nun die Seiten der Tortillas einklappen, sodass man die Burritos gut mit den Händen essen kann. Übrigen **Joghurt** als Dip servieren, falls es den Kindern zu würzig ist.