

Vegane Burritos mit Grillgemüse und Quinoa

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

25
Min.

NIVEAU



cremigem Bohnenmus und Quinoa. So werden die mexikanischen Tortilla-Rollen auch ohne Fleisch zum leckeren Fingerfood.

Als ebenfalls veganer Dip, macht sich zu den Burritos am besten cremige Guacamole.

Tipps und Tricks für die perfekte Rolle verrät das Burrito-Grundrezept.

- 1 -

Ofen auf 200 °C vorheizen. 2 Backbleche mit Backpapier auslegen.

- 2 -

Zucchini und Aubergine waschen, Zwiebel schälen. Alles in fingerdicke Scheiben schneiden. Mit 3 Esslöffeln Olivenöl vermengen und auf Backblechen verteilen. Mit Salz, Pfeffer und Oregano bestreuen. 15 Minuten im Ofen backen.

- 3 -

Für das Bohnenmus Zwiebel würfeln und in Öl andünsten. Alle Gewürze zugeben. Bohnen abgießen, dazugeben und bei geschlossenem Deckel 5 Minuten mitdünsten. Alles leicht mit einer Gabel zerdrücken und mit Salz und Pfeffer würzen.

- 4 -

Quinoa in einer Pfanne in 1 Esslöffel Olivenöl anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis die Brühe aufgesogen ist.

- 5 -

Spinat waschen, Koriander hacken und Tortillas in der Mikrowelle erwärmen. Mittig mit gemischtem

Zutaten für 4 Portionen

Für das Bohnenmus

400 g schwarze Bohnen
1 Zwiebel
1/4 Teelöffel Cayenne
1/2 Teelöffel Rauchpaprika-Pulver
1 Esslöffel getrockneter Oregano
Salz, Pfeffer
1 Esslöffel Öl

Für die Füllung

1 Zucchini
1 Aubergine
1 große Zwiebel
4 Esslöffel Olivenöl
160 g Quinoa
320 ml Gemüsebrühe
100 g Babyspinat
1 Zweig(e) Koriander
Salz, Pfeffer

4 große Weizentortillas

Statt klassischem Rindfleisch und Käse gibt's für diese Burritos eine vegane Füllung aus gegrillten Zucchini, Auberginen und Zwiebeln. Mit in die Rolle gesellen sich

Vegane Burritos mit Grillgemüse und Quinoa

Ofengemüse, Quinoa, Bohnenmus, Spinat und Koriander belegen.

- 6 -

Gegenüberliegende Seiten der Tortilla auf die Füllung klappen und lange Seite einschlagen. Zu einem Burrito aufrollen. Mit restlichen Tortillas wiederholen.