

Rezept:

Burritos

Zutaten für 4 Burritos:

-Bohnenpaste:

- 1 große Dose Kidneybohnen
- 1 Gemüsezwiebel
- 2 Esslöffel Tomatenmark
- 1 Dose Kichererbsen

-Pico de Gallo:

- 1 Chilischote
- 1 rote Paprika
- 4 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Zitrone

Guacamole:

- 2 Avocados
- 100ml Schmand
- Honig
- 1 Zitrone

Weitere Beläge:

- 1 Dose Mais
- 1 Eisbergsalat
- Reis

Sowie:

- Salz
- Pfeffer
- Knoblauch
- Speiseöl
- Zucker
- Stabmixer
- Kartoffelstampfer
- Tortillabrot, ca. 12cm Durchmesser

Ablaufplan:

Bohnenpaste:

1. Hände waschen, Schneidebrett aufbauen
2. Zwiebel schälen und in Viertelringe schneiden, Knoblauch fein hacken
3. In einer Pfanne Öl erhitzen und Knoblauch mit den Zwiebeln glasig schwitzen, dann Tomatenmark dazu und anbraten. Mit Kidneybohnen samt Saft ablöschen
4. Kichererbsen in ein Sieb abgießen und abwaschen, dann dazugeben
5. Unter Rühren anbraten, bis die Kidneybohnen aufplatzen, dann mit Kartoffelstampfer die ganze Masse zerstampfen
6. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken, dann warm halten bis zum Servieren

Guacamole:

1. Avocados aufschneiden und in einen Behälter zum Mixen geben. Schmand, Honig, Salz und Pfeffer dazugeben. Zitrone auspressen und nach Geschmack Saft dazugeben
2. Pürieren bis cremig, abschmecken, bedeckt kalt lagern

Pico de Gallo:

1. Tomate, Paprika, entkernte Chili und Zwiebel so klein würfeln wie möglich, zusammen in eine Schüssel geben
2. Zitrone heiß abwaschen und Zeste abreiben. Saft und Zeste zum Gemüse geben
3. Mit Zucker, Salz, Pfeffer und Öl abschmecken und abgedeckt kalt lagern.

Sonstiges:

- Eisbergsalat waschen, vierteln und in Streifen schneiden. Reis kochen (1:2 Reis zu Wasser), Mais in ein Sieb gießen und abwaschen, alles separat, abgedeckt und kalt lagern, bis alle Komponenten servierbereit