



Mexikanische Burritos mit Tomatensalsa und Salat

Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
👉 35min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|--------------------------|--------|
| Langkornreis | 200 g |
| Salz | 1 EL |
| Strauchtomaten | 3 St. |
| Olivenöl | 5 EL |
| Zucker | 2 TL |
| Pfeffer, schwarz | 1 TL |
| Karotten | 2 St. |
| bunter Blattsalat | 150 g |
| Butter | 1 EL |
| weiße Bohnen in der Dose | 425 g |
| Gemüsebrühe | 50 ml |
| Wraps | 4 St. |
| Frischkäse, natur | 20 g |
| Balsamicoessig, hell | 1.5 EL |
| Gouda, gerieben | 100 g |

Zubereitung

1. In einem Topf Reis mit 450 ml Salzwasser aufkochen und zugedeckt ca. 15 Min. auf niedriger Stufe gar köcheln.
2. Inzwischen Tomaten waschen, halbieren, Strünke und Kerngehäuse entfernen und klein würfeln. In einem Topf 2 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen. Tomatenwürfel und 1 TL Zucker zugeben und ca. 3 Min. köcheln. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf niedriger Stufe bis zum Anrichten leicht simmern.
3. Inzwischen Karotten waschen, schälen, unteres Ende entfernen und bis zum oberen Ende grob raspeln. Salat waschen und anschließend trocken schleudern.
4. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. In einer Pfanne 1 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen. Karottenraspel ca. 3 Min. darin anschwitzen. Weiße Bohnen in ein Sieb abgießen, gründlich abspülen, zu den Karotten geben und ca. 2 Min. mitgaren. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Brühe ablöschen und ca. 5 Min. auf mittlerer Stufe unter gelegentlichem Rühren köcheln.
5. Inzwischen Wraps auf der Arbeitsfläche auslegen. Bohnen vom Herd nehmen und Frischkäse einrühren. Reis unter den Bohnen-Karotten-Mix mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tomatensalsa mit 1 TL Balsamico abschmecken. Wraps mit je ca. 3–4 EL Bohnen-Reis-Mix, ca. 2 EL Tomatensalsa und etwas Salat füllen und aufrollen.
6. Burritos mit der Nahtseite nach unten auf ein Backblech legen, gleichmäßig mit Käse bestreuen und im Ofen ca. 5–7 Min. goldbraun überbacken.
7. Inzwischen in einer Schüssel 3 EL Olivenöl, 2 EL Balsamico und 1 TL Zucker verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Restlichen Salat unter das Dressing mischen. Burritos aus dem Ofen nehmen, halbieren, mit Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 736 kcal |
| Kohlenhydrate | 108 g |
| Eiweiß | 25 g |
| Ballaststoffe | 8 g |
| Fette | 22 g |