



Burritos

Ob warm oder kalt, mit Fleisch, vegetarisch oder vegan – Wraps und Burritos sind der perfekte Snack für die Mittagspause und lassen sich vielfältig belegen. Wir haben eine vegane „Tex Mex“-Variante mit Mais, Bohnen und etwas Räuchertofu kreiert, die viel Eiweiß und Energie liefert. Dazu gibt es eine würzige Tomaten-Paprika-Soße – wer kann da schon widerstehen?

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten (4 Burritos)

Soße

- 1 kleine Zwiebel
- ½ Paprika
- 1 TL Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- Salz & Pfeffer
- etwas Chili

Burritos

- 4 Vollkorn-Wraps
- 2–3 Salatblätter nach Wahl
- 80 g Mozzarella (alternativ: veganer Mozzarella, Sour Cream oder Frischkäse)
- 200 g Räuchertofu
- 150 g Mais
- 100 g Kidney Bohnen

1 Zwiebel schälen und fein hacken. Paprika waschen, entkernen und ebenfalls fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel zusammen mit der Paprika anbraten. Dann Tomatenmark und einen Schuss Wasser hinzugeben, bis eine cremige Soße entsteht. Alles mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.

2 Salat waschen und fein hacken. Mozzarella und Tofu in dünne Scheiben schneiden. Soße gleichmäßig in der Mitte der Wraps verteilen. Dann Tofu, Salat, abgetropften Mais und Bohnen sowie Mozzarella ebenfalls in die Mitte des Burritos legen.

3 Die Seiten der Wraps einklappen und alles aufrollen. In einer Pfanne oder in einem Kontaktgrill etwa 5 Min. von beiden Seiten ohne Öl anbraten. Gleich genießen.

Guten Appetit!