

REZEPT



ZUTATEN

- 1 EL Öl (z.B. Rapsöl)
- 300 g vegane Chunks (Fleischersatz)
- 1 Stk. Knoblauchzehe
- ½ Stk. rote Zwiebel (fein gehackt)
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver, süss
- 3 EL Wasser
- etwas Baergfeuer Chilisauce
- 220 g PEPPADEW wilde Paprika (in Streifen geschnitten)
- 1 Stk. Eisbergsalat
- 1 Stk. Avocado (in Streifen geschnitten)
- 200 g gekochter Reis (z.B. Langkorn parboiled)
- 4 Stk. Weizentortillas (Ø ca. 25 cm)
- 200 ml Sauerrahm
- etwas frischer Koriander

VEGETARISCHER BURRITO mit Fleischersatz

Zubereitung

Das Öl in einer Pfanne heiss werden lassen. Die veganen Chunks in die Pfanne geben und für ca. 4 Minuten auf mittlerer Stufe anbraten. Dann den Knoblauch und die Zwiebel schälen, fein schneiden und dazu geben. Für weitere 10 Minuten braten. Anschliessend mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Das Wasser und etwas Baergfeuer Chilisauce dazu geben und auf die Seite stellen. Die wilden Paprika von PEPPADEW und den Eisbergsalat in Streifen schneiden. Die Avocado halbieren, entkernen und ebenfalls in Streifen schneiden.

Den Reis in eine mit Wasser befüllte Pfanne geben und kochen, bis er noch etwas Biss hat. Die Tortillas aufeinander auf ein Backblech legen und zwischen den einzelnen Tortillas eine Schicht Alufolie auslegen. So bleiben sie schön weich. Die Tortillas im Backofen erwärmen.

Anrichten

Die warmen Weizentortillas aus dem Ofen nehmen, auf die Arbeitsfläche legen und mit Sauerrahm bestreichen. Dabei einen Rand von ca. 2 cm frei lassen. Dann ¼ des warmen Reises auf den Sauerrahm verteilen. Rund 75 g Fleischersatz mittig in einer Linie platzieren. Die PEPPADEW Streifen auf das vegane Fleisch legen. Die Avocado und der Salat neben den Fleischersatz Chunks in der gewünschten Menge anrichten. Optional kann noch etwas Koriander darauf gegeben werden.

Den Burrito falten und sofort geniessen. Die Burritos können auch später wieder erwärmt werden: Dazu einfach bei etwa 180°C für rund 10 Minuten in den Backofen geben.

4 Personen

i Rezept von Nico Palomo