

Vollgemüse Mexican Burrito



**VOLL
LECKER!**

Zutaten: für 16 Burritos

16	Beetgold Tortilla Karotte oder Rote Beete	1 TL	Chilipulver
1000 g	gekochte Bohnen (Kidney oder schwarze Bohnen)	4 EL	Tomatenmark
4	gelbe Zwiebeln	400 ml	Wasser
2	rote Zwiebel	480 g	ungekochter Reis
4	Knoblauchzehen	400 g	Mais aus der Dose
4	EL Öl	4	Avocado
2 TL	geräucherte Paprika	2	Limette
2 TL	Kreuzkümmel gemahlen		Salsa Sauce
2 TL	Salz		Koriander (optional)
1 TL	Pfeffer		Salz & Pfeffer

Zubereitung

- Reis in Salzwasser kochen oder Reis vom Vortag verwenden.
Optional kann kleingeschnittener Koriander unter den fertigen Reis gemischt werden.
- Die gelben Zwiebeln kleinschneiden und mit dem Öl in einer Pfanne anbraten. Kleingeschnittene Knoblauchzehe dazugeben und unter häufigem rühren für 1-2 Minuten mitbraten. Die Bohnen und die Gewürze (geräucherte Paprika, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und Chilipulver) unterrühren, Tomatenmark dazugeben und mit Wasser aufgießen. Köcheln lassen, bis das Wasser verdampft ist.
- Das Fruchtfleisch der Avocado aus der Schale nehmen und in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken.
- Rote Zwiebel kleinschneiden, unterrühren und mit dem Limettensaft und etwas Salz abschmecken.
- Beetgold Vollgemüse Tortilla in der Mitte mit Reis, Bohnen, Guacamole, Mais und Salsa Sauce schichten. Die Seiten dabei frei lassen. Rechte und linke Seite nach innen einschlagen, vom unteren Rand einrollen und anschließend mit einem Scharfen Messer schräg in zwei Hälften teilen. Zusammenfallen und servieren.