Gefüllte Burritos mit Tomaten-Salsa und Bohnen-Mais-Gemüse

Zeit gesamt 35min

Zubereitungszeit 35min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Strauchtomaten	4 St.
Minze, frisch	20 g
Knoblauchzehen	1 St.
Orangensaft	1 EL
Salz	
Frühlingszwiebeln	0.5 Bund
Crème fraîche	150 g
Gouda, jung am Stück	50 g
Mais aus der Dose	285 g
Kidneybohnen	255 g
Öl	1 EL
Paprika, edelsüß	1 TL
Cayennepfeffer	
Wraps	8 St.

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, Sieb, feine Reibe

1. Tomaten waschen, halbieren, entkernen und fein würfeln. Minze waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und hacken. Knoblauch schälen und hacken. In einer Schüssel Knoblauch, Tomaten, Minze und Orangensaft mischen und mit Salz würzen.

2. Frühlingszwiebeln waschen, Wurzelenden entfernen, weiße und grüne Teile getrennt voneinander in feine Ringe schneiden. In einer Schüssel 2/3 vom Frühlingszwiebelgrün mit Crème fraîche verrühren und leicht salzen. Käse fein reiben.

3. In einem Sieb Mais und Kidneybohnen abgießen und abspülen. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und übrige Frühlingszwiebeln ca. 1 Min. glasig dünsten. Bohnen und Mais zugeben und ca. 3 Min. anbraten. Mit Salz, Paprikapulver und Cayennepfeffer würzen. Herausnehmen und in eine Schüssel füllen. Pfanne auswischen.

4. Pfanne erneut bei kleiner Stufe erhitzen und Wraps erhitzen, bis sie biegsam werden. Burritos mit der Crème fraîche bestreichen. Bohnenmix und Tomatensalsa mittig auf die mexikanischen Wraps geben und mit etwas Käse bestreuen. Burritos aufrollen, halbieren und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	459 kcal
Kohlenhydrate	60 g
Eiweiß	16 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	17 g