

Tomatenreis-Burrito



Stufe 1



Zubereitungszeit:



Zutaten:

4 Tortilla Wraps
 80 g Salat
 2 Tomate(n)
 100 g Reis, körnig
 1 TL Salz
 1 TL Currypulver
 1 TL Kakaopulver
 1 TL Knoblauch
 1 TL Gemüsebrühenpulver
 1/2 TL Kreuzkümmel (gemahlen)
 1/2 TL Pfeffer, schwarz gemahlen
 400 g Dosentomaten
 130 ml Wasser
 100 g Mais
 80 g Möhre(n)
 1/2 Zwiebel(n)
 100 g Zucchini(s)

Außerdem:

nach Bedarf Creme fraîche
 nach Bedarf Hühnerbrust in Streifen
 Öl zum Braten
 nach Bedarf Reibekäse



Lurch Lunchbox Snap



Silitt Schneidebrett in rot



Rösle Küchensieb feinmaschig



Chroma Haiku H-06 Kochmesser 20 cm



Cilio Kochlöffel Toscana Olivenholz

1

Zu Beginn die Möhren mit einem Sparschäler schälen. Diese und die Zwiebeln mit einem Kochmesser fein hacken. Beides in einer Pfanne mit Öl anschwitzen und Curry, Knoblauch, Kreuzkümmel und Pfeffer hinzufügen.

2

Das Ganze nun mit Wasser und den Dosentomaten auffüllen. Anschließend den Kakao und das Brühpulver sowie den Reis hinzugeben. Unter regelmäßigem Rühren gar kochen.

3

Die Zucchini waschen und zu Gemüsespaghetti verarbeiten. Den Mais abgießen und beides der Masse hinzufügen. Die Tomaten und den Salat waschen, klein bzw. in Scheiben schneiden.

4

Die Wraps nun gemäß der Verpackungsanleitung leicht erwärmen. Nach Bedarf mit etwas Creme fraîche bestreichen und mit Reibekäse bestreuen. Einige Salatblätter und Tomatenscheiben daraufgeben und mit einer Portion Tomatenreis auffüllen. Den Wrap fest einrollen, in eine Lunchbox legen oder direkt servieren.

Fleisch kann, ist aber kein Muss: Etwas angebratene Hühnerbruststeifen oder auch Hackfleisch geben der Tomatenreismischung noch etwas mehr Fülle. Möglich sind aber auch vegetarische Alternativen.