

## Vegetarische Burritos



### Zutaten für 4 Portionen:

- 8 Weizentortillas
- 400 g Kidneybohnen (1 Dose)
- 400 g Tomaten (gehackt, 1 Dose)
- 150 g Mais (1 Dose)
- 250 g Zucchini
- 2 Möhren
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Sambal Olek
- 1 TL Koriander
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 1 TL Kreuzkümmel
- Salz
- Pfeffer

### Zum Bestreichen:

- 100 g Creme Fraiche
- 100 g geriebener Käse

**Arbeitszeit:** ca. 15 Minuten

**Kochzeit/Backzeit:** ca. 35 Minuten

**Gesamtzeit aktiv:** ca. 50 Minuten

## Zubereitung:

1. Schäle die Möhren, die Zwiebel und den Knoblauch. Schneide das Gemüse in kleine Würfel. Erhitze das Olivenöl und dünste die Möhren, Zwiebeln und den Knoblauch für 5 Minuten in einer großen Pfanne an.
2. Spüle die Kidneybohnen mit Wasser ab. Gib nun alle Zutaten mit in die Pfanne und lass alles so lange köcheln, bis die Flüssigkeit verdunstet ist.
3. Bestreiche die Tortilla mit Creme fraiche.
4. Gib dann etwas von der Füllung darauf. Falte die Tortilla links und recht ein. Rolle die Tortillas zusammen. Fertig sind deine Burritos. Du kannst sie nun genießen oder noch mit Käse überbacken.
5. Lege sie in eine Auflaufform und bestreue sie mit Käse.
6. Gib sie für 5 Minuten bei 200°C Ober-/Unterhitze in den vorgeheizten Ofen. Sie sind fertig, wenn der Käse leicht geschmolzen ist. Serviere sie pur, mit Reis oder Salat. Auch Guacamole passt gut dazu.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://www.familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

