

Burritos mit grünen Bohnen und Cashewnuss-Creme

🌱 vegetarisch ⌚ Zubereitungszeit: 40 Min. 🍴 mittel



Bilder: © Ariane Bille für BVE0

Zubereitung

- Cashewnüsse für die Creme in einer Schüssel in Wasser einweichen. Reis nach Packungsanleitung bissfest garen. Anschließend 1 EL Olivenöl unterrühren, mit Salz abschmecken und beiseitestellen.
- Paprika und Zucchini waschen, trockenreiben und Strunk entfernen. Bei der Paprika auch die Kerne. Dann beides klein würfeln. Die Schalotte würfeln und in 1 EL Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Schalotte darin anbraten, Paprika und Zucchini dazugeben und etwa 5 Min. mitbraten. Mit Salz abschmecken und beiseitestellen.
- Bohnen waschen, putzen und im kochenden Salzwasser für etwa 3–5 Min. blanchieren. In ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und beiseitestellen. Tomaten waschen, vom Strunk befreien und vierteln. Salat waschen und trockenschleudern. Schwarze Bohnen in einem Sieb abtropfen und in eine kleine Schüssel geben. Koriander waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen zupfen.
- Cashewnüsse abgießen und in einen hohen Mixbecher füllen. Ingwer schälen und grob hacken. Peperoni putzen, entkernen und ebenfalls grob hacken. Beides zusammen mit 80 ml Wasser, 1 Prise Salz und den restlichen Zutaten in den Mixbecher geben und mit einem Pürierstab zu einer cremigen Masse mixen.
- Tortillas nacheinander in einer Pfanne etwa 20 Sek. von beiden Seiten erhitzen. Aus der Pfanne nehmen und pro Tortilla jeweils mittig 1 Salatblatt, Reis, schwarze Bohnen, grüne Bohnen, Paprika-Zucchini-Mix, Tomaten, Cashew-Creme und Korianderblättchen darauf verteilen, sodass drum herum etwa 2,5 cm Tortilla-Rand bleibt. Tortillas eng aufrollen und die fertigen Burritos sofort genießen.

Zutaten für 4 Personen:

- 120 g Reis
- Meersalz
- 3 EL Olivenöl
- Meersalz
- ½ Spitzpaprika
- ½ gelbe Zucchini
- 1 Schalotte
- 200 g Buschbohnen
- 100 g Kirschtomaten
- 8 Salatblätter
- 100 g schwarze Bohnen aus dem Glas
- ¼ Bund Koriander
- 8 Tortillas

Für die Nuss-Creme:

- 120 g Cashewnüsse
- 1 kleines Stück Ingwer (ca. 2 cm)
- ½ rote Peperoni (je nach Geschmack)
- 3 EL Limettensaft
- 3 EL Olivenöl
- ¼ Bund Koriander
- 1 TL Currypulver