

Rezept

Burritos mit Kürbis

Ein Rezept von Burritos mit Kürbis, am 28.06.2026

Zutaten

500 g Butternuss-Kürbis (ersatzweise Hokkaido-Kürbis)	2 Knoblauchzehen
Salz	4 EL Olivenöl
180 g Reis	Pfeffer
1 Dose Schwarze Bohnen (400 g, ersatzweise Kidneybohnen)	120 g Cheddar
¾ TL Chili-con-Carne-Gewürzmischung	1 Bund Koriandergrün
	1 große Zwiebel
	4 große Tortillas (Weizenfladen)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 740 kcal, 23 g F, 25 g EW, 99 g KH

Zubereitung

1. Backofen auf 220° vorheizen. Kürbis schälen, Kerne und Fasern entfernen und das Fruchtfleisch ca. 1,5 cm groß würfeln. 1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Mit dem Kürbis und 2 EL Olivenöl in einer ofenfesten Form mischen, salzen und pfeffern. Im heißen Ofen (Mitte) 30-35 Min. garen.
2. Inzwischen den Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Cheddar grob reiben. Bohnen abgießen, das Einweichwasser dabei auffangen. Koriandergrün waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und klein hacken. Zwiebel und übrigen Knoblauch schälen, fein würfeln.
3. Das übrige Olivenöl (2 EL) in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin bei kleiner Hitze goldgelb andünsten. Die Bohnen und gut die Hälfte des Einweichwassers zugeben. Mit der Chili-Gewürzmischung, Salz und Pfeffer würzen. Alles offen unter gelegentlichem Rühren 5-10 Min. köcheln, bis die Flüssigkeit verkocht ist.
4. Kürbis aus dem Ofen nehmen, Tortillas nach Packungsanweisung darin erhitzen. Inzwischen Kürbis, Reis und Koriandergrün unter die Bohnen mischen. Alle Tortillas im unteren Drittel mit jeweils einem Längsstreifen aus je einem Viertel der Bohnenmischung belegen, dabei an beiden Rändern des Streifens jeweils etwa ein Viertel frei lassen. Käse über der Füllung verteilen. Fladenseiten links und rechts über die Füllung schlagen und festhalten, dann die untere Seite über der Füllung einschlagen. Die Burritos straff von unten nach oben aufrollen.