

Rezept

Burritos mit Quinoa und Salsa

Ein Rezept von Burritos mit Quinoa und Salsa, am 11.12.2024

Zutaten

125 g Quinoa	Salz
3 EL Olivenöl	250 g schwarze Bohnen (Glas oder Dose)
400 g Brokkoli	150 g Kirschtomaten
1 - 2 rote Peperoni	8 Salatblätter
8 fertige Weizentortillas	

FÜR DIE SALSA:

150 g Cashewnusskerne	2 TL scharfer Senf
2 EL Zitronensaft	2 EL Olivenöl
1 Bund Koriandergrün	3 Frühlingszwiebeln
½ TL Kurkumapulver	1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
Salz	

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 812 kcal

Zubereitung

1. Cashewnusskerne für die Salsa in lauwarmem Wasser einweichen. Quinoa in kaltem Wasser ca. 5 Min. einweichen, dann in einem Sieb waschen und abtropfen lassen. Quinoa und 250 ml Wasser in einem Topf aufkochen, zugedeckt in 15 - 17 Min. bissfest garen, bis kein Wasser mehr übrig ist. Topf beiseitestellen und Quinoa zugedeckt kurz nachquellen lassen. Salzen und 2 EL Öl unterrühren. Bohnen abgießen, abbrausen und abtropfen lassen.
2. Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Stiele schälen und in Scheiben schneiden. 1 EL Olivenöl und 2 EL Wasser in einem Topf erhitzen, den Brokkoli darin zugedeckt ca. 4 Min. dünsten, dann salzen und beiseitestellen. Die Tomaten waschen und halbieren. Peperoni waschen, putzen und in Ringe schneiden. Salatblätter waschen und trocken schleudern, dicke Stiele entfernen.
3. Für die Salsa die Cashewnusskerne abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Mit Senf, Zitronensaft, übrigem Öl und 75 ml Wasser cremig pürieren. Koriandergrün waschen, trocken schütteln und mit den Stielen grob schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Mit Koriandergrün, Kurkumapulver, Kreuzkümmel und Salz unter die Cashewnusscreme mixen.
4. Die Tortillas nacheinander in eine Pfanne geben und bei großer Hitze auf jeder Seite ca. 15 Sek. erwärmen. Die Tortillas herausnehmen und mit jeweils 1 Salatblatt belegen. Quinoa, Bohnen, Brokkoli, Peperoni und Koriandersalsa darauf verteilen, die Tortillas eng aufrollen und sofort servieren.