

Rezept

Vegane Burrito-Bowl mit Zitronen-Sojawürfeln

Ein Rezept von Vegane Burrito-Bowl mit Zitronen-Sojawürfeln, am 02.11.2024

Zutaten

500 g Süßkartoffeln	6 EL Olivenöl
Salz	3 Maiskolben
140 g Sojawüfel (siehe Tipp)	200 g Romana- oder Eisbergsalat
400 g Zucchini	400 g schwarze Bohnen (aus der Dose; ersatzweise Kidneybohnen)
2 EL Sojasauce	2 1/2 TL Kudzu (siehe Tipp)
1 1/2 Bio-Zitronen	1 EL Agavendicksaft
400 g Paprikaschoten	1 Zitrone
3 Stängel Koriander	1 kleine frische Chilischote
1 EL Weißweinessig	1 EL Agavendicksaft
Salz	Backpapier für das Blech
Guacamole	4 große Weizentortillas

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 960 kcal

Zubereitung

1. Für das Gemüse den Backofen auf 170° vorheizen (Umluft 150° ohne Vorheizen). Die Süßkartoffeln putzen, schälen und in 3 cm große Würfel schneiden. Mit 2 EL Olivenöl vermischen, salzen und auf einem Blech mit Backpapier im heißen Ofen (Mitte) ca. 30 Min. backen. Inzwischen die Maiskolben in je 4 Teile schneiden und ca. 20 Min. bei kleiner Hitze in Salzwasser garen. Die Sojawüfel in reichlich Wasser 3 Min. kochen, abgießen und auf einem Sieb abkühlen lassen.
2. Für die Salsa die Paprika putzen, waschen und sehr fein würfeln. Die Zitrone auspressen. Den Koriander waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Ein paar zum Garnieren zurücklegen, den Rest hacken. Die Chili putzen, waschen und (je nach gewünschter Schärfe) mit oder ohne Samen sehr fein hacken. Mit gehacktem Koriander, Paprika, Essig, Agavendicksaft und 3 EL Zitronensaft vermengen und mit Salz abschmecken.
3. Für das Gemüse den Salat waschen, putzen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Die Zucchini in Scheiben schneiden und in 1 EL Olivenöl 2 Min. anbraten. Die Bohnen abgießen und mit 3 EL Wasser und der Sojasauce aufkochen. Vom Herd nehmen, 1/2 TL Kudzu zerdrücken, mit 1 EL Wasser glatt rühren und zu den Bohnen geben. Gut umrühren und warm halten.
4. Die Sojawüfel gut ausdrücken. Die Zitronen heiß abwaschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Übriges Kudzu mit Zitronenschale und Zitronensaft in einer großen Schüssel zerstoßen. Agavendicksaft und Sojawüfel gut unterheben. Die Mischung salzen und in 3 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. anbraten.

5. Gemüse, Guacamole und Sojawürfel auf vier Schüsseln verteilen, mit Salat und übrigen Korianderblättchen garnieren und die Tortillas dazu servieren.