Rezept

Vegane Seitan-Burritos

Ein Rezept von Vegane Seitan-Burritos, am 05.06.2025

Zutaten

- **3** Tomaten
- **1** Chilischote (rot oder grün)
- **4 EL** Limettensaft
- Kräutersalz
- **1** Avocado (z. B. "Hass")
- **200 g** Seitan
- **200 g** Salatgurke
- **1** rote Zwiebel
- **2 EL** Olivenöl
- Pfeffer
- **1** Knoblauchzehe
- **4** weiche Weizentortillas (Fertigprodukt oder selbst gemacht; siehe Rezept-Tipp)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 375 kcal

Zubereitung

1. Für die Füllung Tomaten waschen, halbieren und entkernen. Stielansätze entfernen und die Hälften würfeln. Gurke schälen, längs halbieren, entkernen und klein würfeln. Chili längs halbieren, entkernen, waschen und fein würfeln. Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Alles mit 2 EL Limettensaft und 1 EL Olivenöl verrühren, mit Kräutersalz und Pfeffer würzen.

2. Avocado halbieren, entkernen und schälen. Das Fruchtfleisch mit 2 EL Limettensaft fein zerdrücken. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.

3. Den Seitan in dünne Scheiben schneiden. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die Scheiben darin von beiden Seiten knusprig braten. Mit 3 EL Marinade von der Füllung ablöschen und kurz weitergaren, bis diese verdampft ist. Den Seitan mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.

4. Die Tortillas nacheinander in einer Pfanne ohne Fett von beiden Seiten erwärmen, bis sie elastisch werden. Herausnehmen und einen Streifen Avocadocreme in die Mitte streichen. Seitan und Salatfüllung darauf verteilen. Eine Seite der Tortillas über die Füllung klappen, danach eine Längsseite darüberschlagen und die Burritos aufrollen.