

Rezept

# Vegane Super-Bean-Burritos mit extra viel Gemüse

Ein Rezept von Vegane Super-Bean-Burritos mit extra viel Gemüse, am 28.06.2026

## Zutaten

### FÜR DIE FÜLLUNG:

<b>250 g</b> getrocknete Kidneybohnen (ersatzweise 2 Dosen Kidneybohnen, Abtropfgewicht je )	<b>1 Msp.</b> Natron
<b>3/4 TL</b> Rauchsalz (ersatzweise Meersalz)	<b>1/4 TL</b> gemahlener Kreuzkümmel
<b>1/2 Bund</b> Oregano	<b>1 EL</b> Olivenöl
<b>1</b> kleine Knoblauchzehe	<b>1/2 Bund</b> Dill
<b>1</b> Zitrone	<b>1</b> rote Peperoni
<b>250 g</b> braune Champignons	<b>1</b> kleine Avocado (Sorte »Hass«)
<b>2 - 3 EL</b> neutrales Pflanzenöl zum Braten	<b>80 g</b> Lauch
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	Salz

### AUSSERDEM:

<b>4</b> Vollkornortillas (siehe Rezept-Tipp unten)	<b>200 g</b> Apfel-Curry-Ketchup (siehe Rezept-Tipp unten; ersatzweise Tomatensalsa)
---	--

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min

## Zubereitung

1. Am Vortag für die Füllung die getrockneten Kidneybohnen mit Wasser bedecken und über Nacht (mind. 8 - 12 Std.) einweichen. Am Zubereitungstag die Kidneybohnen in ein Sieb abgießen und abbrausen. Mit 500 ml Wasser und dem Natron in einen Topf geben und zugedeckt in 35 - 40 Min. bei mittlerer Hitze gar kochen. Die Bohnen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. (Kidneybohnen aus der Dose in ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen.)
2. Von den Kidneybohnen ein Drittel abnehmen und beiseitestellen. Die restlichen Bohnen mit Kreuzkümmel, Rauchsalz und Öl grob pürieren. Die übrigen Kidneybohnen dazugeben. Oregano und Dill waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die Knoblauchzehe schälen und sehr fein würfeln. Die Peperoni waschen, nach Belieben Kerne entfernen (je nach gewünschter Schärfe) und die Peperoni in feine Ringe schneiden. Kräuter, Knoblauch und Peperoni zu den Bohnen geben.
3. Die Zitrone auspressen und drei Viertel des Safts ebenfalls unter die Masse heben. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und die Frucht schälen. Das Fruchtfleisch mit dem restlichen Zitronensaft beträufeln und in den Kühlschrank stellen.

4. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Champignons putzen und in 2 mm dicke Scheiben schneiden. Den Lauch längs aufschneiden, gründlich waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Champignons im Öl in ca. 3 Min. rundherum goldbraun anbraten. Den Lauch dazugeben und ca. 2 Min. mitbraten. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm halten.
- 
5. Die Vollkornortillas leicht anfeuchten und im Ofen in 2 - 3 Min. weich werden lassen. Die Tortillas aus dem Ofen nehmen und die Kidneybohnenmasse mittig darauf verteilen. Jeweils 1 - 2 EL Apfel-Curry-Ketchup, das Gemüse und die Avocadoscheiben daraufgeben. Die Tortillas an den Seiten einklappen und fest aufrollen. Die fertigen Burritos im heißen Ofen ca. 5 Min. ziehen lassen, dann servieren oder zum Mitnehmen einpacken.