



Bohnen-Burrito mit knusprigem Räuchertofu

Diese Wraps mit knusprigem Räuchertofu, würzigen schwarzen Bohnen und saisonalem Gemüse sind das perfekte mexikanisch angehauchte Essen für Family und Friends: Einfach die Zutaten auf den Tisch stellen und alle rollen sich ein, was ihnen schmeckt. Übrig gebliebene Burritos schmecken auch am nächsten Tag noch super in der Lunchbox.

Zubereitung:

1. Schwarze Bohnen aus dem Sud nehmen, abspülen und abtropfen lassen.
2. Den Romanasalat, die Tomaten und ggf. die Karotte waschen. Den Romanasalat in feine Streifen schneiden. Die Tomaten in kleine Würfel schneiden. Die Karotte mit einer Reibe grob raspeln raspeln oder 100 g Mais aus einer Dose/Glas nehmen. Alles in einer Schüssel miteinander vermengen.
3. Das saisonale Gemüse waschen, ggf. schälen, und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit etwas Öl in einem Topf bei hoher Temperatur anbraten, mit ca. ½ TL Salz vermengen, die Temperatur reduzieren und bei kleiner bis mittlerer Hitze im geschlossenen Topf ca. 15 Minuten schmoren. Je nachdem, wie viel Wasser das gewählte Gemüse dabei abgibt, sollte man ggf. noch ein paar EL Wasser in den Topf geben.
4. Die Zwiebel schälen und würfeln. Den Räuchertofu mit einer Reibe grob raspeln und mit den Zwiebel in einer Pfanne mit ausreichend Öl anbraten, bis er knusprig ist und die Zwiebelwürfel gar sind.
5. Die abgetropften Bohnen, den Kreuzkümmel, den Oregano und den Zimt dazugeben und unterheben. Mit der Sojasauce und dem Ahornsirup beträufeln, alles gut vermengen, kurz weiterbraten und von der Herdplatte nehmen.
6. Die Tortillas in einer großen flachen Pfanne von beiden Seiten erwärmen. Frische Kräuter hacken.
7. Tortillas in der Mitte mit einer Schicht Mayo bestreichen und mit Räuchertofu-Bohnen, Gemüse und Romana-Karotten-Tomaten-Mischung belegen. Mit frischen Kräutern bestreuen. Die Tortilla von beiden Seiten einklappen und von unten über die Füllung heben. Mit beiden Händen umgreifen und kompakt aufrollen.

Zutaten für 2 Personen:

250 g schwarze Bohnen, gekocht
1 kleine Zwiebel
100 g Räuchertofu
1 EL Sojasauce
1 EL Ahornsirup
400 g Gemüse der Saison
 (z.B. Kürbis, rote Bete, Fenchel)
½ Bund frische Kräuter
 (z.B. Petersilie oder Rucola)
1/2 TL Oregano
1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
Prise Zimt
Salz
1 kleiner Romanasalat
1 Karotte oder ca. 100 g Mais
 aus Dose/Glas
2 Tomaten
4 Weizen Tortillas
100 g Mayonnaise,
 z.B. von Emil's Bio-Manufaktur
1 grüner Salat oder entsprechend
 mehr Romanasalat

Dazu passt ein großer grüner Salat mit Salatsoße aus dem Wochenvorrat, der mit den verschiedenen Gemüseresten, die nicht in die Tortillas gepasst haben, aufgepeppt werden kann.