

LupinenGESCHNETZELTES im Burrito

ZUTATEN für 4 Personen

- 1 Pack. **LupinenGESCHNETZELTES**
- 1 kl. Kopfsalat
- 1 Tasse Reis, gekocht
- 4 Weizen Tortilla Wraps
- 1 Dose Schwarze/Kidneybohnen, erwärmt mit 1 kl. gepressten Knoblauchzehe
- 250g veganen Joghurt/Schmand
- 3-4 Scheiben würzigen veganen Käse, fein gewürfelt
- 5 EL Salsadip
- Guacamole
 - 2 Avocados, Fleisch mit einer Gabel zerdrück
 - 1 ausgepresste Zitrone
 - 2-3 Knoblauchzehen, gepresst
 - Salz, Pfeffer
- Salsa auf Maisbasis
 - 1 Dose Mais
 - ½ Bund Koriander/Petersilie
 - ½ rote Zwiebel, fein gehackt
 - 2-3 EL Zitronensaft
 - 2-3 EL Sonnenblumenöl
- Salsa auf Mangobasis
 - s.o.
- Salsa auf Tomatenbasis
 - 4 Tomaten, gewürfelt, ohne Fruchtfleisch
 - 1 Bund Petersilie
 - 1 rote Zwiebel
 - 1 Zitrone Schale ganz abgerieben + ihr Saft

ZUBEREITUNG

Zuerst die Guacamole zubereiten. Den Reis kochen. Salsas nach Belieben auswählen und zubereiten. Kidneybohnen in einem kleinen Topf 5 Min. erwärmen. 4-8 Salatblätter vom Kopf entfernen, waschen.

LupinenGESCHNETZELTES in einer beschichteten Pfanne mit etwas Öl goldbraun braten.

Alles, auch den Joghurt, Dip und Käse in Schüsseln füllen und servieren.

Die Wraps für 1 Min. in die Mikrowelle geben. Warm auf die Teller legen und nach Belieben bestreichen. Den unteren Teil des Wraps 2-3 Fingerbreit frei lassen. 1-2 Salatblätter mittig platzieren und die restlichen Zutaten linienförmig verteilen. Unteres Ende nach oben klappen, die Seiten folgend.

Schließlich reinbeißen und genießen.

TIPP: Probieren Sie unser LupienGYROS dazu. Falls Sie kein Korianderfan sind, ersetzen Sie ihn einfach durch Petersilie.

