

## LupinenGYROS im Burrito

### ZUTATEN für 4 Personen

- 1 Pack. **LupinenGYROS**
- 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.

**LupinenGYROS** 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 LupinenGESCHNETZELTES dazu. Falls Sie kein Korianderfan sind, ersetzen Sie ihn einfach durch Petersilie.**

