



# Burritos

für 4 Personen

250 g Cheddar  
 2 Pakete Tortillas  
 1 Glas Salsa  
 1 Paket Tofu  
 1 Becher Sauerrahm  
 1/2 Jalapenos (kleine,  
 grüne Chilischoten)  
 1 Hand voll  
 Champignons  
 6 Brokkoliroschen  
 3 Knoblauchzehen  
 2 Zwiebeln  
 2 große Möhren  
 1 rote Paprika  
 1 gelbe Paprika  
 1 Avocado  
 1/2 Eisbergsalat  
 1/2 Tasse Gemüsebrühe  
 2 EL Olivenöl  
 Salz und schwarzer  
 Pfeffer (frisch gemahlen)

Den Brokkoli in kleine Stücke teilen, die Möhren schneiden und beides kurz im Topf dämpfen. Die Zwiebeln hacken und mit dem gepressten Knoblauch in Öl anbraten. Paprika in Streifen schneiden und zugeben. Den Tofu würfeln, die Champignons in Scheiben schneiden. Zusammen mit den abgegossenen Jalapenos und dem gedämpften Gemüse in die Gemüsepfanne einrühren, mit der Brühe ablöschen. Mit 2 EL Salsa, Pfeffer und Salz abschmecken. Cheddar reiben, die Avocado entkernen und klein schneiden, beides und auch den Sauerrahm in je eine Schüssel füllen. Den Salat klein schnibbeln und die restliche Salsa anrichten. Die Tortillas im Backofen auf kleiner Stufe anwärmen.

Je nach Gusto mit Gemüse, Salsa, Käse etc. füllen. Dazu passen sehr gut Natcho-Chips.