



Recept geschikt voor: 4 personen | **Moeilijkheid:** 👨‍🍳 👩‍🍳

Vorbereidingstijd: 20 min | **Bereidingstijd:** 40 min | **Totale bereiding:** 60 min

Bertyn producten: [Veggie Protein Bloc - Dinkel](#) [Veggie Protein Bloc - Natur](#) [Veggie Protein Bloc - Weizen](#)

Bron: bertyn.eu | Chef: [Stefano Vicinoadio](#) | © Stefano Vicinoadio

Burrito (oder mexikanische Tortilla) rezept mit Avocado und Seitan, mit Brokkoli verfeinert

Ingrediënten

- 8 Weizen- oder Maistortilla oder Flachbrot
- 400 g Veggie Protein Bloc
- 300 g Brokkoli
- 4 EL Olivenöl (Amanprana Verde Salud)
- 200 g Gekochte Kartoffeln
- 2 Avocados
- 1 Knolle Frischer Bärlauch
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Glas Mexikanische Salsa
- 1 EL Paprikapulver scharf
- 1 TL Fleur de Sel (Amanprana)
- 1 TL Schwarzer Pfeffer

- 1 EL Gewürze (Amanprana ORAC Botanico-Mix, spicy)
- ½ TL Chilipulver 1 Limone, der Saft davon

Bereidung

Seitan marinieren:

1. Den Seitan in ein Sieb legen und die Marinade abtropfen lassen.
2. Danach den Seitan ca. 20 Minuten in eine Mischung aus 4 Esslöffeln Olivenöl, 1 Esslöffel scharfes Paprikapulver, ½ Teelöffel Chilipulver, 1 Teelöffel Fleur de Sel, 1 Teelöffel schwarzer Pfeffer, den grob gehackten Knoblauchzehen und den Saft einer Limone legen.

Kartoffeln und Brokkoli kochen:

1. Die Kartoffeln in ungefähr 15 Minuten gar kochen.
2. Den Brokkoli in Röschen schneiden und bissfest kochen, abgießen und zur Seite stellen.
3. Die gekochten Kartoffeln kurz mit einer Gabel zerdrücken und zu dem Brokkoli geben.
4. Dann 1 Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. D
5. en Brokkoli und die Kartoffeln 5 bis 8 Minuten scharf anbraten und dann mit Fleur de Sel, Pfeffer und Gewürzen abschmecken und alles bei 50 °C im Backofen ruhen lassen, bis das Gericht serviert wird.

Avocado zubereiten:

1. Die Avocados durchschneiden und den Kern entfernen.
2. Das Fruchtfleisch überkreuz einschneiden und mit einem Löffel aus der Schale nehmen. So erhält man sofort die gewünschten Würfel.
3. Die Avocadowürfel in eine Schale geben und auf den Tisch stellen.

Die Burritos (mexikanische Tortillas) servieren:

1. Die Pfanne mit Küchenpapier reinigen und den marinierten Seitan ca. 5 Minuten scharf anbraten.
2. Dann zusammen mit der mexikanischen Salsa, dem grob gehackten Bärlauch und den Tortillas servieren.
3. Die Tortillas zunächst mit Avocado und mexikanischer Salsa belegen, dann den Bärlauch, die Gemüsemischung und ein wenig Seitan dazugeben und schließlich noch ein paar Gewürze darüber streuen.
4. Die Tortillas aufrollen und genießen!