



Pikante Süßkartoffel-Burritos

mit Avocado-Dip und Koriander



20-30min



3-4 Personen

Achtung, leckerer Scharfmacher! Bei diesen Burritos werden deine Geschmacksknospen ganz wunderbar gekitzelt. Die Würze passt ganz wunderbar zum leicht süßen Geschmack der Süßkartoffeln in dicker Tomatensauce. Dazu gibt es frische Avocado-Creme, Bohnen und herben Koriander.

Was du von uns bekommst

- 2 Packungen Bio-Tortillas ¹
- 1 Zwiebel
- 1 unbehandelte Limette
- 2 Avocado
- Frischer Koriander
- 1 Dose Bohnen-Mix
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 1 Päckchen Rodriguez' Chili Con Carne-Gewürz
- 2 Stück italienischer Hartkäse ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backblech
- Backofen mit Umluftfunktion
- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf

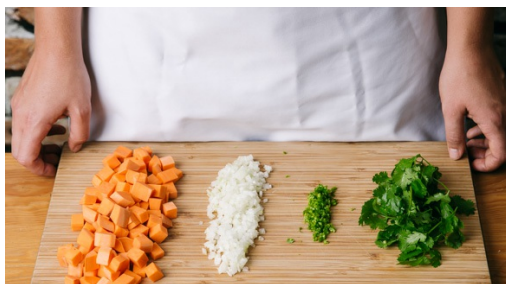
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 785kcal, Fett 31.3g, Kohlenhydrate 96.3g, Eiweiß 20.0g



1. Gemüse vorbereiten

Den Ofen auf 200°C Umluft vorheizen. Die **Süßkartoffeln** schälen und in ca. 1cm große Stücke schneiden. Die **Zwiebeln** schälen und fein hacken. Die **Korianderblätter** von den **Stielen** zupfen, die **Stiele** fein hacken. **Tipp:** Die **Tortillas** aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie sich später leichter voneinander lösen.



2. Gemüse kochen

Einen Topf mit 1EL Öl auf mittlere Stufe erhitzen, die **Zwiebeln** darin ca. 1-2Min. glasig anschwitzen. Die **Süßkartoffeln** ca. 3-4Min. mitbraten. Nun die **Koriander-Stiele** sowie **Hälfte des Chili-Gewürzes** unterheben und ca. 1-2Min. mitbraten. **Tipp:** Je nach Schärfewunsch mehr von dem **Gewürz** verwenden.



3. Tomaten zugeben

Die **Süßkartoffeln** mit den **gehackten Tomaten** sowie 100ml Wasser ablöschen, mit Salz abschmecken und ca. 10-15Min. köcheln, bis die **Süßkartoffeln** weich sind.



4. Avocado zubereiten

In der Zwischenzeit die **Avocado** halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale schaben. Die **Limette** halbieren, eine **Hälfte** entsaften, die **zweite** in Spalten schneiden. Die **Avocado** mit einer Gabel zu einer **Creme** stampfen und mit Salz, Pfeffer und **1-2EL Limettensaft** abschmecken.



5. Bohnen zugeben

Sobald die **Süßkartoffeln** bissfest gekocht sind, die **abgetropften Bohnen** unterheben und ca. 2-3Min. in der Sauce erwärmen. Inzwischen den **Käse** fein raspeln. Die **Tortillas** in etwas Alufolie einwickeln und im Ofen ca. 2-3Min. aufwärmen, oder in einer großen, heißen Pfanne von beiden Seiten kurz erwärmen bis sie leicht wie ein Kissen aufgehen.



6. Burrito füllen

Die **Tortillas** mit der **Bohnen-Kartoffel-Mischung** mittig der Länge nach belegen und mit **Käse, Avocado** und **Koriander** belegen. Mit restlichem Limettensaft beträufeln. Nun die Seiten der **Tortillas** einklappen sodass man sie gut mit den Händen essen kann. **Tipp:** Wer mag, kann die **Burritos** für mehr Stabilität in etwas Alufolie oder Backpapier einschlagen.