



Frühstücksburrito mit Käse & Ei

mit Bohnen, Guacamole und pikanter Salsa



20-30min



2 Personen

Du hast auch morgens schon mal Lust auf etwas Herzhaftes? Oder frühstückst sowieso erst zur Mittagszeit? Dann sind diese prall gefüllten Burritos mit würzigen Bohnen, Rührei, Feta und Guacamole perfekt! Dazu servierst du eine Salsa aus angerösteten Tomaten. Ein Traumstart in einen schönen Tag!

- 2 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 rote Peperoni
- 10g Koriander
- 1 Dose schwarze Bohnen
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 2 Eier ³
- 1 Packung Tortillas ¹
- 50g Feta ⁷
- 1 Becher Guacamole

- 1TL Butter ⁷
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 708kcal, Fett 36.5g,
Kohlenhydrate 65.5g, Eiweiß 26.9g



Eine Tomate halbieren, die **andere Tomate** grob würfeln. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Peperoni** längs halbieren. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Die **Korianderblätter** abzupfen, die **Korianderstiele** aufbewahren. Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



In einem mittelgroßen Topf 1TL Olivenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Die **Tomatenwürfel**, die **restlichen Zwiebeln**, die **Bohnen**, 2EL Wasser, **½TL geräuchertes Paprikapulver** und 1 Prise Salz in den Topf geben und 4-5Min. sanft köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.



Eine große Pfanne mit 2TL Olivenöl stark erhitzen. Die **Tomatenhälften** mit der Schnittfläche nach unten, die **½ der Zwiebeln** und die **Peperonihälften** in das heiße Öl geben und einige Minuten braten, bis deutliche Röstspuren zu sehen sind. Sollten die **Zwiebeln** zu schnell dunkel werden, diese herausnehmen und die **Tomaten-** und **Peperonihälften** weiter anrösten.



Die **Eier** mit einer Gabel verquirlen und mit 1 Prise Salz würzen. In der Pfanne mit 1TL Butter bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren in 2-3Min. ein nicht zu trockenes **Rührei** zubereiten. Auf einem Teller beiseitestellen, die Pfanne auswischen.



Die **Tomatenhälften**, die **angerösteten Zwiebeln**, die **Peperonihälften** und die **Korianderstiele** in ein hohes Gefäß geben und mit 1TL Essig, **½TL geräuchertem Paprikapulver**, ½TL Salz und 1 Prise Zucker fein pürieren. Die Pfanne auswaschen und aufbewahren.



Die **Tortillas** nacheinander in der Pfanne auf jeder Seite bei mittlerer Hitze ca. 15Sek. erwärmen. Den **Feta** zerkrümeln. Die **Bohnen**, das **Rührei**, die **Guacamole**, den **Feta** und den **Koriander** auf die **oberen 2/3 der Tortillas** verteilen. Das untere Drittel über die **Füllung** klappen und die Seiten einknicken. Die **Burritos** mit der **Salsa** servieren.