



Frühstücksburrito mit Käse & Ei

mit Bohnen, Guacamole und pikanter Salsa



20-30min



3-4 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 cremiger Guacamole perfekt! Dazu servierst du eine pikante Salsa aus angerösteten Tomaten und Koriander. Ein Traumstart in einen schönen Tag!

Was du von uns bekommst

- 3 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 2 rote Peperoni
- 10g Koriander
- 2 Dosen schwarze Bohnen
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 4 Bio-Eier ³
- 2 Packungen Tortillas ¹
- 100g Feta ⁷
- 2 Becher Guacamole

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Butter ⁷
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 658kcal, Fett 32.5g, Kohlenhydrate 62.1g, Eiweiß 26.4g



1. Gemüse vorbereiten

Die **Tomaten** halbieren, **3 Tomatenhälften** 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.



2. Gemüse anrösten

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.



3. Salsa zubereiten

Die **Tomatenhälften**, die **angerösteten Zwiebeln**, die **Peperonihälften** und die **Korianderstiele** in ein hohes Gefäß geben und mit 2TL Essig, **1TL geräuchertem Paprikapulver**, 1TL Salz und 1 Prise Zucker fein pürieren. Die Pfanne auswaschen und aufbewahren.



4. Bohnen garen

In einem mittelgroßen Topf 2TL Olivenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Die **Tomatenwürfel**, die **restlichen Zwiebeln**, die **Bohnen**, 2-3EL Wasser, **½-1TL geräuchertes Paprikapulver** und 1 Prise Salz in den Topf geben und 4-5Min. sanft köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.



5. Eier braten

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



6. Tortillas erwärmen

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 ⅔ der Tortillas** verteilen. Das untere Drittel über die **Füllung** klappen und die Seiten einknicken. Die **Burritos** mit der **Salsa** servieren.