



Saftige Rindfleischburritos

mit roten Bohnen und Koriandercreme



30-40min



3-4 Personen

Schnell, saftig und würzig - kein Wunder, dass diese köstlichen Burritos mit bestem Rinderhackfleisch, knackiger grüner Paprika, roten Bohnen und cremigem Joghurt dip bei Köchen und Bekochten so gerne auf den Tisch kommen! Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 2 Knoblauchzehen
- 1 Packung Tortillas ¹
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 10g frischer Koriander
- 2 Dosen Kidneybohnen
- 2 grüne Paprika
- 1 Päckchen Chili-con-Carne-Gewürzmischung
- 1 Becher Joghurt ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- große Pfanne
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß

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 705kcal, Fett 23.4g, Kohlenhydrate 69.3g, Eiweiß 44.7g



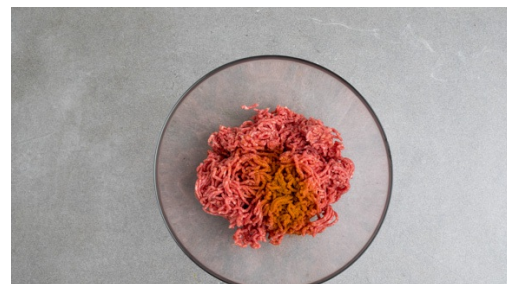
1. Gemüse schneiden

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Halbringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden.



4. Koriandercreme zubereiten

Die **Korianderblätter** von den Stängeln zupfen und zusammen mit dem **Joghurt** und nach Geschmack schwarzem Pfeffer in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer pürieren. Die **Koriandercreme** mit Salz abschmecken.



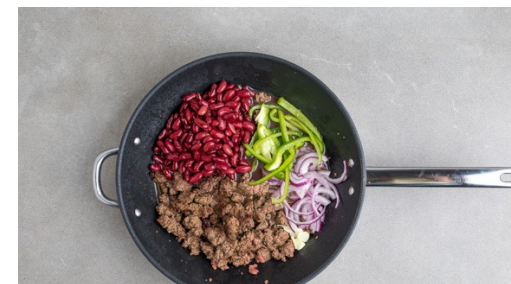
2. Hackfleisch würzen

Das **Hackfleisch** mit ca. der **1/2 der Chili-con-Carne-Gewürzmischung** verkneten.



5. Tortilla erhitzen

Die **Tortillas** einzeln in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 30Sek. leicht erhitzen.



3. Füllung zubereiten

Das **Hackfleisch** in einer großen Pfanne mit ca. 1EL Olivenöl auf mittlerer Hitze ca. 3-4Min. anbraten. Die **Zwiebeln**, die **Paprika** und die **Bohnen samt Flüssigkeit** hinzugeben und 2-3Min. mitbraten. Zuletzt den **Knoblauch** in die Pfanne geben. Mit 150ml Wasser ablöschen und 3-4Min. köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und der **restlichen Gewürzmischung** abschmecken.



6. Anrichten und servieren

Die **Füllung** auf die **Tortillas** verteilen und **nach Geschmack Koriandercreme** darübergeben. Die **Tortillas** falten, dafür eine Seite einklappen, mit den zwei angrenzenden Seiten zu einer Tüte formen. Zu den fertigen **Burritos** die **restliche Koriandercreme** reichen.