

MARLEY SPOON



V2: Bio-Rindfleischburritos mit Paprika

dazu Karotten-Kreuzkümmel-Salat



ca. 25min



2 Personen

Wir lieben Burritos! Sie sind ratzfatz zubereitet und begeistern die Kleinsten ebenso wie die Großen. Die heutige herzhafte Füllung aus gebratenem Bio-Rinderhack, knackiger Paprika und zartem Lauch wird da keine Ausnahme sein. Die würzige Joghurtsauce und ein erfrischender Karottensalat mit Limette und Kreuzkümmel machen den Genuss komplett. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Paprika
- 1 Stange Lauch
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Limette
- 250g Bio-Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Becher Joghurt⁷
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Karotte
- 1 gelbe Karotte
- 1 Packung Tortillas¹

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Mikrowelle
- große Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Kochtipp

Wer keine Mikrowelle hat, kann die Tortillas nacheinander in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 15Sek. erwärmen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 834kcal, Fett 43.4g, Kohlenhydrate 70.0g, Eiweiß 37.1g



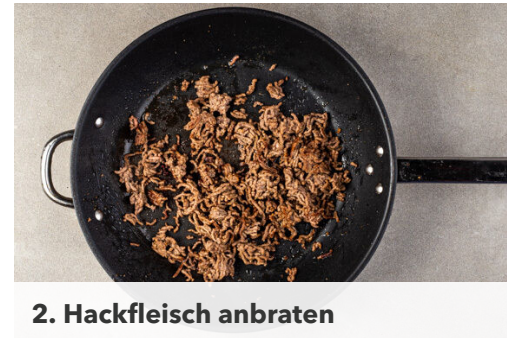
1. Zutaten vorbereiten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Den **Lauch** längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen.



4. Joghurt würzen

Den **Joghurt** mit der **Gewürzmischung** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Hackfleisch anbraten

Das **Hackfleisch** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl sowie je **1 kräftigen Prise Kreuzkümmel** und Salz bei starker Hitze ca. 2Min. kross anbraten, dabei gelegentlich umrühren.



5. Salat zubereiten

Die **Karotten** ggf. schälen und mit einem Sparschäler in feine Streifen schneiden. Den **restlichen Limettensaft** mit **1TL Limettenschale**, **½TL Kreuzkümmel**, 1TL Honig, 1EL Pflanzenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Die **Karottenstreifen** mit dem **Dressing** vermengen und nach Belieben mit mehr **Kreuzkümmel** abschmecken.



3. Lauch mitbraten

Den **Lauch** und den **Knoblauch** hinzufügen und bei mittlerer Hitze in 5-6Min. weich braten. Die **Hackfleischfüllung** nach Geschmack mit der **½ des Limettensafts** sowie Salz und Pfeffer verfeinern.



6. Fertigstellen & servieren

Die **Tortillas** aufeinanderstapeln und in der Mikrowelle bei 900W ca. 20Sek. erwärmen. Das **Hackfleisch**, die **Paprika** und den **Joghurt** nach Belieben mittig auf den **Tortillas** verteilen, dann die **Tortillas** von rechts und links über die **Füllung** klappen und fest aufrollen. Die **Burritos** mit dem **Salat** servieren.