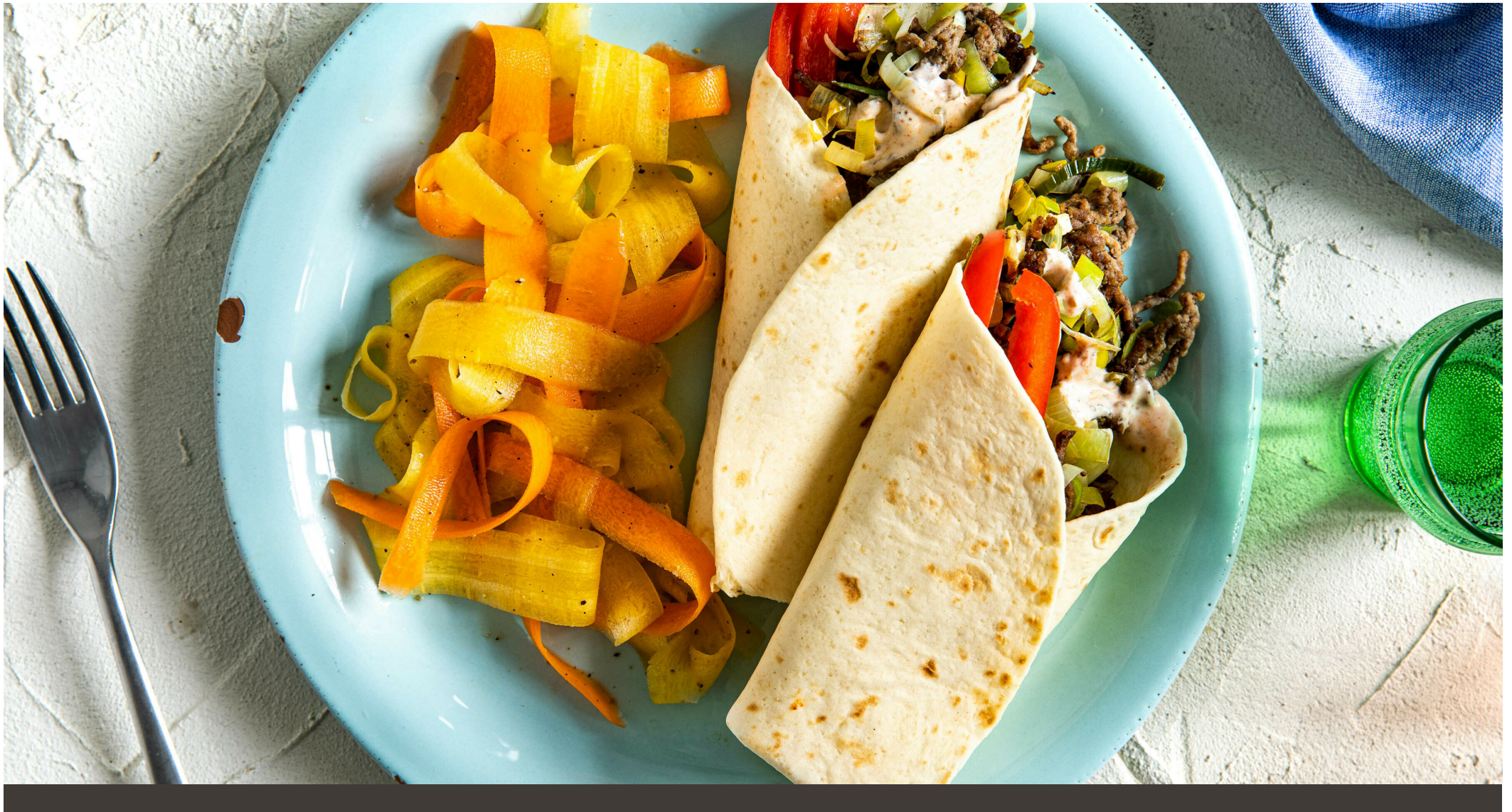




V: Bio-Rindfleischburritos mit Paprika

dazu Karotten-Kreuzkümmel-Salat



ca. 25min



3-4 Personen

Wir lieben Burritos! Sie sind ratzfatzt 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!

- 2 Paprika
- 2 Stangen Lauch
- 2 Knoblauchzehen
- 2 unbehandelte Limetten
- 500g Bio-Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 2 Becher Joghurt ⁷
- 2 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 2 Karotten
- 2 gelbe Karotten
- 2 Packungen Tortillas ¹

- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- Mikrowelle
- große Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Energie 846kcal, Fett 45.7g,
Kohlenhydrate 68.7g, Eiweiß 37.2g



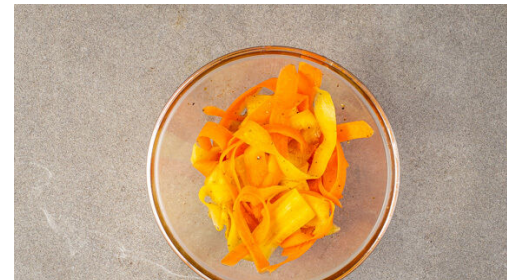
Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Den **Lauch** jeweils längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Die **Limettenschalen** abreiben, dann die **Limetten** halbieren und auspressen.



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



Das **Hackfleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl sowie **½TL Kreuzkümmel-Gewürzmischung** und ½TL Salz bei starker Hitze ca. 2Min. kross anbraten, dabei gelegentlich umrühren.



Die **Karotten** ggf. schälen und mit einem Sparschäler in feine Streifen schneiden. Den **restlichen Limettensaft** mit **2TL Limettenschale**, der **½ der restlichen Kreuzkümmel-Gewürzmischung**, 2TL Honig, 2EL Pflanzenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verrühren. Die **Karotten** mit dem **Dressing** vermengen und nach Belieben mit mehr **Kreuzkümmel-Gewürzmischung** abschmecken.



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.



4 Tortillas aufeinanderstapeln und in der Mikrowelle bei 900W ca. 20Sek. erwärmen. Den Vorgang mit weiteren **4 Tortillas** wiederholen. 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.