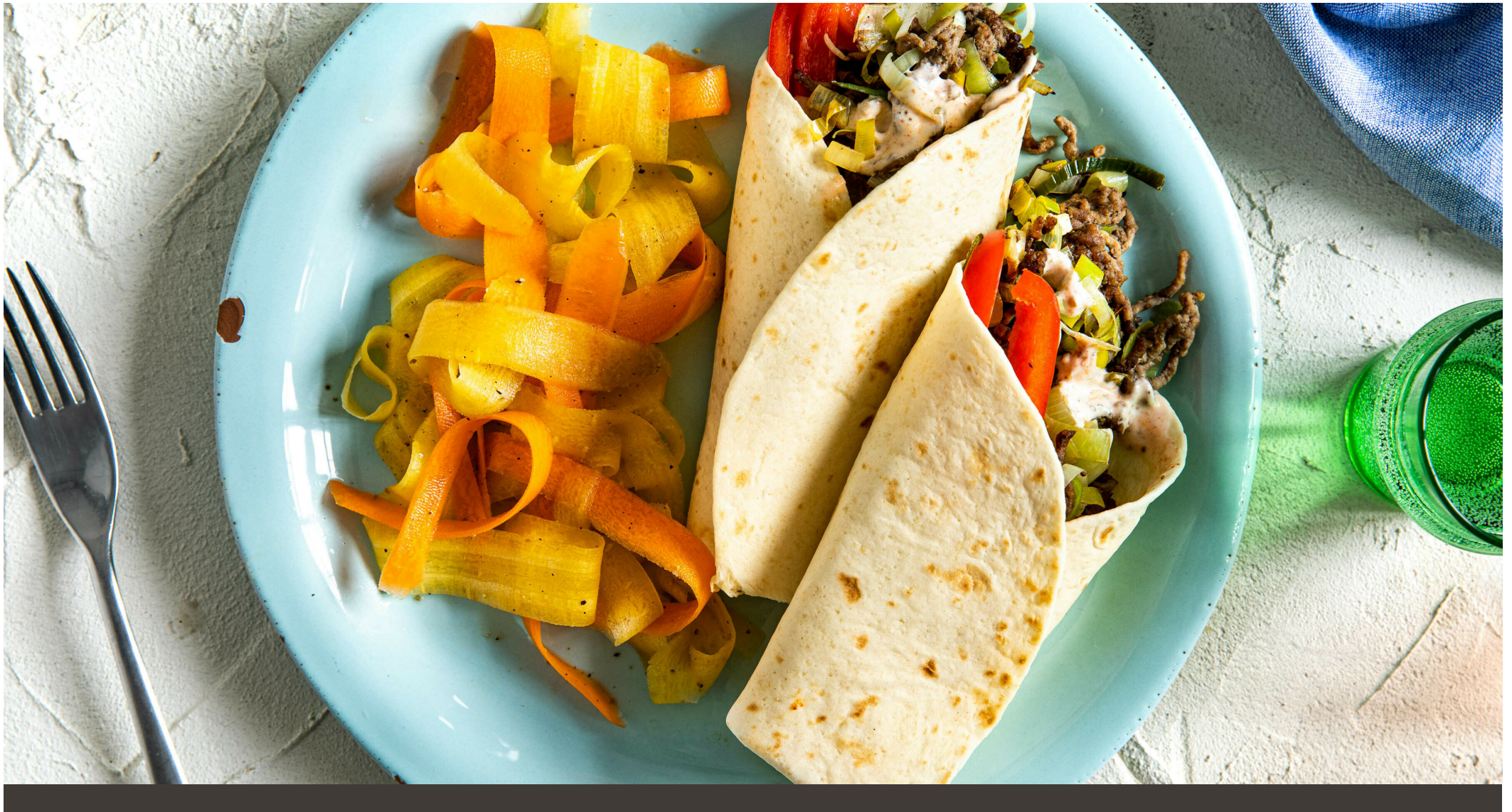




V1: Rindfleischburritos mit Paprika und Lauch

dazu Karotten-Kreuzkümmel-Salat



ca. 25min



3-4 Personen

Wir lieben Burritos! Sie sind ratzfatz zubereitet und begeistern die Kleinsten ebenso wie die Großen. Die heutige herzhafte Füllung aus gebratenem 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 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 842kcal, Fett 44.1g,
Kohlenhydrate 69.4g, Eiweiß 38.0g



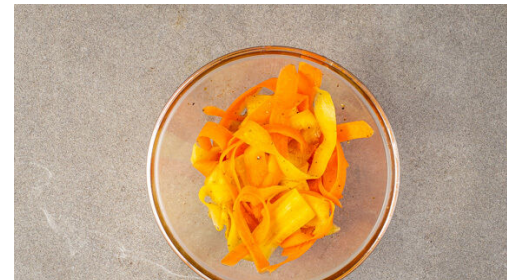
Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Den **Lauch** jeweils längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Die **Limettenschalen** abreiben, dann die **Limetten** halbieren und auspressen.



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.