



Bio-Rindfleischburritos mit Paprika

dazu Karotten-Kreuzkümmel-Salat



ca. 25min



2 Portionen

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!

- 1 Paprika
- 1 Stange Lauch
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Limette
- 250g Bio-Rinderhackfleisch
- 1 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 1 Becher Joghurt ²
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 1 Karotte
- 1 gelbe Karotte
- 1 Pck. Tortillas ¹

- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- Mikrowelle
- große Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Energie 842kcal, Fett 44.1g,
Kohlenhydrate 69.4g, Eiweiß 38.0g



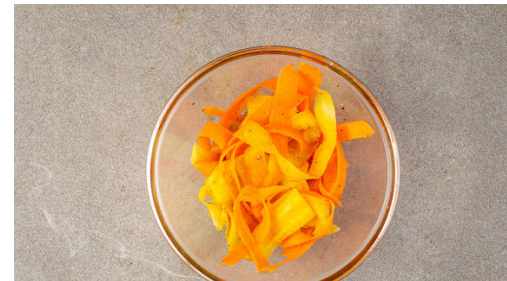
Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Den **Lauch** längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen.



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



Das **Hackfleisch** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl sowie je **1 kräftigen Prise Kreuzkümmel-Gewürzmischung** und 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 **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-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. 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.