



Frühstücksburrito mit Greek White & Ei

mit Bohnen, Guacamole und pikanter Salsa



20-30min



2 Personen

Du hast auch morgens schon mal Lust auf etwas Herzhaftes? Oder frühstückst sowieso erst zur Mittagszeit? Dann sind diese prall gefüllten Burritos mit würzigen Bohnen, Rührei, Greek White und cremiger Guacamole perfekt! Dazu servierst du eine pikante Salsa aus angerösteten Tomaten und Koriander. Ein Traumstart in einen schönen Tag!

- 2 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Peperoni
- 10g Koriander
- 1 Dose schwarze Bio-Bohnen
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 2 Bio-Eier ¹
- 1 Pck. Tortillas ²
- 150g Violife Greek White
- 1 Pck. Guacamole

- 1TL vegane Margarine
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sieb

Die übrigen Tortillas können eingefroren werden.

Eier (1), Gluten (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 739kcal, Fett 39.0g,
Kohlenhydrate 66.8g, Eiweiß 24.0g



Eine Tomate halbieren, die **andere Tomate** grob würfeln. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Peperoni** längs halbieren. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Die **Korianderblätter** abzupfen, die **Korianderstiele** aufbewahren. Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



In einem mittelgroßen Topf 1TL Olivenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Die **Tomatenwürfel**, die **restlichen Zwiebeln**, die **Bohnen**, 2EL Wasser, **½TL geräuchertes Paprikapulver** und 1 Prise Salz in den Topf geben und 4-5Min. sanft köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.



Eine große Pfanne mit 2TL Olivenöl stark erhitzen. Die **Tomatenhälften** mit der Schnittfläche nach unten, die **½ der Zwiebeln** und die **Peperonihälften** in das heiße Öl geben und einige Minuten braten, bis deutliche Röstspuren zu sehen sind. Sollten die **Zwiebeln** zu schnell dunkel werden, diese herausnehmen und die **Tomaten-** und **Peperonihälften** weiter anrösten.



Die **Eier** mit einer Gabel verquirlen und mit 1 Prise Salz würzen. In der Pfanne mit 1TL vegane Margarine bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren in 2-3Min. ein nicht zu trockenes **Rührei** zubereiten. Auf einem Teller beiseitestellen, die Pfanne auswischen.



Die **Tomatenhälften**, die **angerösteten Zwiebeln**, die **Peperonihälften** und die **Korianderstiele** in ein hohes Gefäß geben und mit 1TL Essig, **½TL geräuchertem Paprikapulver**, ½TL Salz und 1 Prise Zucker fein pürieren. Die Pfanne auswaschen und aufbewahren.



4 Tortillas nacheinander in der Pfanne auf jeder Seite bei mittlerer Hitze ca. 15Sek. erwärmen. Die **½ des Greek White** zerkrümeln. Die **Bohnen**, das **Rührei**, die **Guacamole**, den **Greek White** und den **Koriander** auf die **oberen ¾ der Tortillas** verteilen. Das untere Drittel über die **Füllung** klappen und die Seiten einknicken. Die **Burritos** mit der **Salsa** servieren.