MARLEY SPOON

Burrito Bowl mit Putenhack und Bohnen

mit Salsa und Tortillachips mit Käse

20-30min 2 Portionen

¡Ay, caramba! Es geht mal wieder nach Mexiko, und heute haben wir sämtliche Genüsse der Einfachheit halber in eine Schüssel gepackt: Diese bunte Bowl mit würzigem Hackfleisch, schwarzen Bohnen, knusprig überbackenen Tortillachips, frischem Salat und Tomatensalsa wird sich direkt in deinem sonnenhungrigen Herzen einnisten. Damit es nicht zu heiß wird, kühlen wir mit einem frisch-limettigen Dip. Fernweh kann so schmackhaft sein!

Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 250g Putenhackfleisch
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 1 Dose schwarze Bio-Bohnen
- 2 Stückchen Hartkäse [1,3]
- 1 Pck. Tortillas [2]
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Becher Crème fraîche [3]
- 1 Tomate
- 1 Pck. Romanasalat

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Kochtipp
Die übrigen Tortillas können eingefroren werden.

Allergene
Eier (1), Gluten (2), Milch (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion
Energie 1118kcal, Fett 70.3g, Kohlenhydrate 69.5g, Eiweiß 47.5g

1. Hackfleisch anbraten

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen halbieren und fein würfeln. Das **Hackfleisch** und die **½ der Zwiebeln** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in 3–5Min. kross anbraten. Mit **1 kräftigen Prise Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Bohnen mitgaren

Die **Bohnen** in einem Sieb abgießen, zum **Hackfleisch** in die Pfanne geben und erneut mit der **Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Bei mittlerer bis niedriger Hitze ca. 8Min. garen, dabei nach Bedarf etwas Wasser hinzugeben, falls die Mischung zu trocken wird.

3. Tortillas backen

Den **Käse** reiben. **4 Tortillas** übereinander legen und wie eine Torte in lange Dreiecke schneiden. Vorsichtig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Pflanzenöl und je **1 Prise Gewürzmischung**, Salz und Pfeffer vermengen. Gleichmäßig verteilen, mit dem **Käse** bestreuen und 5–7Min. im Ofen backen, bis der **Käse** geschmolzen ist und die **Tortillachips** knusprig sind.

4. Dip anrühren

Die **Limettenschale** abreiben und die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Die **Crème fraîche** mit den **restlichen Zwiebeln**, **½TL Limettenschale**, je 1–2 Prisen Salz und **Gewürzmischung** sowie 2EL Wasser verrühren.

5. Salsa zubereiten

Die **Tomate** in kleine Würfel schneiden und mit 1EL Ketchup, **1TL Limettenschale** und 1–2 Prisen Salz vermengen.

6. Salat zubereiten

Den **Salat** in mundgerechte Stücke schneiden und mit dem **Limettensaft**, 1EL Pflanzenöl und je 1 Prise Salz und Zucker vermengen. Die **Hackfleisch-Bohnen-Mischung**, den **Salat** und die **Tortillachips** in tiefen Schalen nebeneinander anrichten. Nach Belieben mit der **Salsa** und dem **Dip** garnieren und mit den **Limettenspalten** servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**