



Frühstücksburrito mit Käse & Ei

mit Guacamole & High-Protein-Tortillas



20-30min



2 Portionen

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, Feta und cremiger Guacamole perfekt! Dazu servierst du eine pikante Salsa aus angerösteten Tomaten und Koriander. Ein Traumstart in einen schönen Tag!

Was du von uns bekommst

- 2 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Peperoni
- 10g Koriander
- 1 Dose schwarze Bio-Bohnen
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 2 Bio-Eier ¹
- 8 High-Protein-Tortillas ²
- 50g Feta ³
- 1 Pck. Guacamole

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Butter ³
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

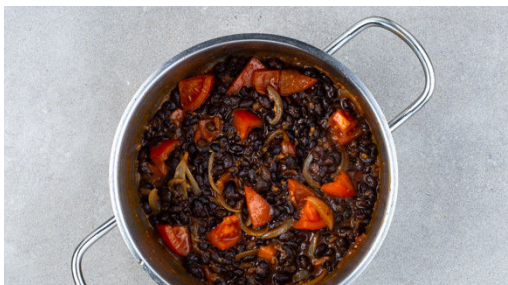
Nährwertangaben pro Portion

Energie 714kcal, Fett 37.0g, Kohlenhydrate 51.5g, Eiweiß 35.5g



1. Gemüse vorbereiten

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.



4. Bohnen garen

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.



2. Gemüse anrösten

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.



5. Eier braten

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



3. Salsa zubereiten

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.



6. Tortillas erwärmen

4 Tortillas nacheinander in der Pfanne auf jeder Seite bei mittlerer Hitze ca. 15Sek. erwärmen. Den **Feta** zerkrümeln. Die **Bohnen**, das **Rührei**, die **Guacamole**, den **Feta** und den **Koriander** auf die **oberen ⅔ der Tortillas** verteilen. Das untere Drittel über die **Füllung** klappen und die Seiten einknicken. Die **Burritos** mit der **Salsa** servieren.