

# MARLEY SPOON



## Burrito Bowl mit Bio-Rind 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 Bio-Hack, 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 Bio-Rinderhackfleisch
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 1 Dose schwarze Bio-Bohnen
- 100g junger Gouda, gerieben<sup>2</sup>
- 1 Pck. Tortillas<sup>1</sup>
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Becher Crème fraîche<sup>2</sup>
- 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.

### Kochtipps

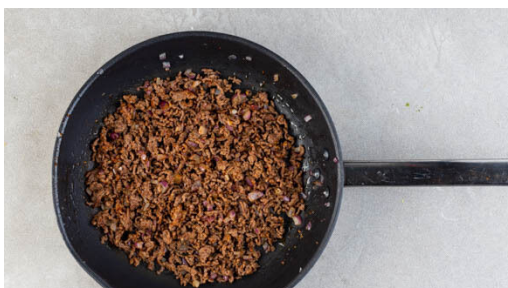
Die übrigen Tortillas können eingefroren werden.

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 1107kcal, Fett 68.5g, Kohlenhydrate 71.0g, Eiweiß 46.5g



### 1. Hackfleisch anbraten

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebeln** 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.



### 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 Prise Salz und **Gewürzmischung** sowie 2EL Wasser verrühren.



### 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.



### 5. Salsa zubereiten

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



### 3. Tortillas backen

**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 der **½ des Käses** bestreuen und 5-7Min. im Ofen backen, bis der **Käse** geschmolzen ist und die **Tortillachips** knusprig sind.



### 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.