



Tortillas mit Rinderhack und Bohnenmus

dazu Kiwisalsa mit Koriander und Limette



ca. 25min



3-4 Personen

Burrito bedeutet übersetzt „Eselchen“. Warum die köstlich gefüllten Tortillas so genannt werden, ist ungewiss. Die einen sagen, die gefalteten Enden erinnern an Eselsohren, die anderen meinen, die Teigtaschen sehen aus wie Pakete, die Lastenesel auf dem Rücken tragen. Wir sagen: Egal, Hauptsache, es schmeckt! Und mit saftigem Rinderhack, würzigem Feta, knackiger Paprika und exotischer Kiwisalsa tut es das ganz bestimmt!

Was du von uns bekommst

- 2 Dosen schwarze Bohnen
- 2 rote Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Kiwis
- 2 unbehandelte Limetten
- 20g Koriander
- 1 Packung Tortillas ¹
- 2 Packungen Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 2 Packungen Fetakäse ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sparschäler
- Messbecher
- Zitronenpresse
- Sieb
- Alufolie

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

Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 775kcal, Fett 38.1g, Kohlenhydrate 61.5g, Eiweiß 42.2g



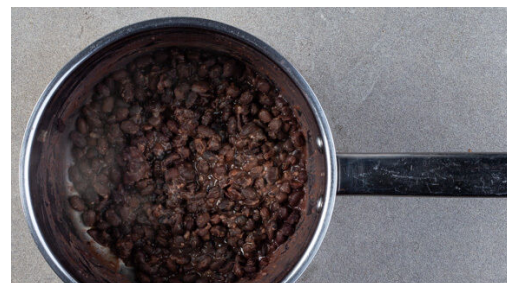
1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Bohnen** in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen. Die **Paprika** halbieren, entkernen und dünne Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln.



4. Tortillas erwärmen

Die **Tortillas** aufeinander stapeln, in Alufolie einwickeln und 3-4Min. im Ofen erwärmen.



2. Bohnen garen

Den **Knoblauch** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca.1Min. anschwitzen. Die **Bohnen** mit 100ml Wasser und 1/2TL Salz dazugeben und abgedeckt ca. 10Min. sanft köcheln lassen. Die Flüssigkeit sollte nicht vollständig wegköcheln. Den Topf vom Herd nehmen.



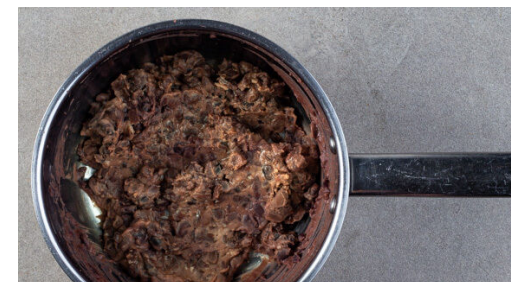
5. Paprika und Hack braten

Die **Paprika** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer bis starker Hitze ca. 3Min. anbraten, dabei gelegentlich umrühren. Dann das **Hackfleisch** und **1 kräftige Prise Gewürzmischung** zugeben und bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren ca. 5Min. braten, bis das **Fleisch** krümelig und gar ist. Mit Salz, Pfeffer und ggf. mehr **Gewürzmischung** abschmecken.



3. Salsa zubereiten

Die **Kiwis** schälen und grob würfeln. Die **Limetten** halbieren und auspressen. Die **1/2 der Korianderblätter** abzupfen und für die **Garnitur** aufbewahren. Den **übrigen Koriander samt Stängeln** mit den **Kiwiwürfeln**, **1EL Limettensaft** und 1 kräftigen Prise Salz in einem hohen Gefäß pürieren. Die **Salsa** mit Salz und Pfeffer sowie ggf. 1 Prise Zucker abschmecken.



6. Bohnen zerdrücken

Die **Bohnen** mit dem **restlichen Limettensaft** verfeinern und mit einer Gabel grob zerdrücken, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Tortillas** mit den **Bohnen** bestreichen und die **Hackfleisch-Paprika-Mischung** darauf anrichten. Nach Belieben den **Feta** darüber krümeln, mit der **Salsa** und den aufbewahrten **Korianderblättern** garnieren und servieren.