



Tortillataschen mit Bio-Rind und Cheddar

dazu würziger Tomaten-Gurken-Salat



20-30min



2 Portionen

Wir lieben die mexikanische Küche: Tacos, Burritos, Quesadillas, Tortillas! Aber wie wäre es mit Tortillataschen? Gefüllt mit saftigem Bio-Rinderhackfleisch und geschmolzenem Cheddar! Dazu gibt es frischen, würzigen Tomaten-Gurken-Salat. Ein Geschmackserlebnis, das kleine und große Genießer gleichermaßen begeistern wird. Perfekt für ein buntes Familienessen, bei dem alle gerne zugreifen. ¡Arriba!

Was du von uns bekommst

- 1 Knoblauchzehe
- 250g Bio-Rinderhackfleisch
- 1 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 3 Tomaten
- 1 Gurke
- 1 Pck. Tortillas ¹
- 75g geriebener Cheddar ²

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne
- große Pfanne

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

Kochtipp

Die übrigen Tortillas können eingefroren werden.

Allergene

Enthält: **Gluten** (1), **Milch** (2).

Nährwertangaben pro Portion

Energie 900kcal, Fett 56.6g, Kohlenhydrate 56.6g, Eiweiß 40.8g



1. Hackfleisch vorbereiten

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Das **Hackfleisch** mit ca. **¾ der Gewürzmischung**, der **½ des Knoblauchs**, 1EL Ketchup sowie je ½TL Salz und Pfeffer vermengen.



4. Salat mischen

Die **Tomaten** und **Gurken** mit dem **restlichen Knoblauch**, der **restlichen Gewürzmischung**, 1EL Olivenöl und jeweils 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen und bis zum Servieren beiseitestellen.



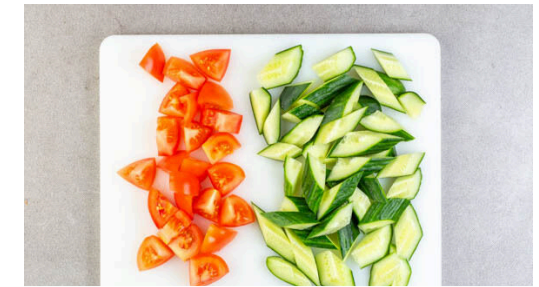
2. Hackfleisch braten

Das **Hackfleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 5-7Min. goldbraun und krümelig anbraten, dabei gelegentlich umrühren.



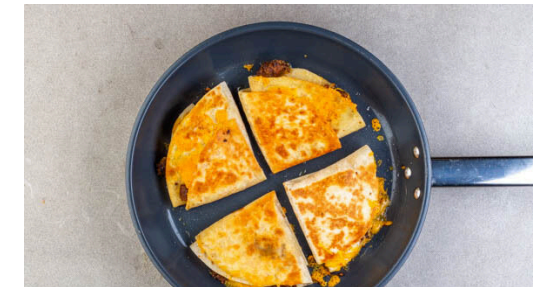
5. Tortillas füllen

4 Tortillas jeweils vom unteren Rand zur Mitte einschneiden. Das **Hackfleisch** auf der **oberen Hälfte der Tortillas** verteilen und mit dem **Käse** bestreuen. Das **untere linke Viertel der Tortillas** nach oben klappen und im Uhrzeigersinn zu Viertelkreisen falten, bis die **Hackfleischfüllung** in den **Tortillas** eingeschlossen ist.



3. Gemüse schneiden

Die **Tomaten** in grobe Würfel schneiden. Die **Gurke** längs vierteln und in ca. 3cm breite Stücke schneiden.



6. Tortillas braten

Die **Tortillas** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei niedriger Hitze auf beiden Seiten jeweils 2-3Min. anbraten, bis sie goldbraun und knusprig sind. **Tipp:** Wer mag, kann für ein paar schöne Röstmarken auch eine Grillpfanne verwenden. Die **Tortillas** mit dem **Tomaten-Gurken-Salat** anrichten und servieren.