



## Burritos mit BBQ-Bohnen und Käse

mit Salat und Guacamole



unter 20min



2 Personen

Woher der Name Burrito, zu Deutsch „Eselchen“, stammt, ist unklar. Wir wissen nur, dass sich die prall mit Leckereien gefüllte Tortillarolle nicht nur in Nord- und Südamerika, sondern auch in der Marley-Spoon-Testküche allergrößter Beliebtheit erfreut! Heute gibt es den Klassiker mit Bohnen und frischer Paprika in BBQ-Sauce, knackigem Salat, Guacamole und herrlich geschmolzenem Käse. Worauf wartest du noch?



- 1 orange Paprika
- 1 Dose Bohnen-Mix
- 1 Kopfsalat
- 1 Lauchzwiebel
- 1 unbehandelte Limette
- 2 Päckchen BBQ-Sauce <sup>9,10</sup>
- 1 Becher Guacamole
- 1 Packung Tortillas <sup>1</sup>
- 1 Packung geriebener Gouda <sup>7</sup>

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

Übrige Tortillas in Stücke schneiden, mit Öl und Salz vermischen und bei 180°C in ca. 8Min. zu Tortillachips backen.

Gluten (1), Milch (7), Sellerie (9), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 774kcal, Fett 36.4g,  
Kohlenhydrate 76.2g, Eiweiß 34.0g



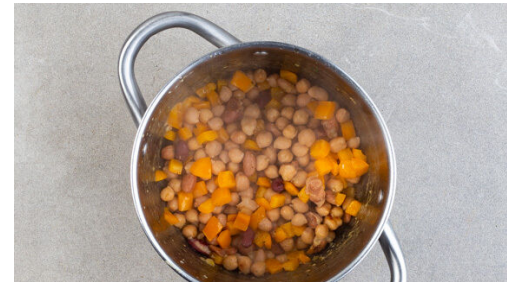
## 1. Paprika schneiden

Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 250°C vorheizen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden.



#### 4. Zutaten vorbereiten

Die **Lauchzwiebel** in dünne Ringe schneiden. Die **Limettenschale** fein abreiben und die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden.



## 2. Bohnengemüse garen

Die **Bohnen** in einem Sieb abtropfen lassen. Mit der **Paprika** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl und 1 Prise Salz bei starker Hitze ca. 10Min. braten, bis die **Bohnen** leicht aufplatzen und die **Paprika** weich ist.



## 5. Bohnengemüse verfeinern

Das **Bohnengemüse** mit der **BBQ-Sauce**, den **Lauchzwiebeln**, dem **Limettenabrieb** und **-saft** verrühren.



### 3. Salat schneiden

Inzwischen den **Salat** in feine Streifen schneiden, den Strunk entfernen.



## 6. Burritos fertigstellen

Nacheinander je **2 Tortillas** mittig mit der **1/2 des Käses** bestreuen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech 2-3Min. backen, bis der **Käse** schmilzt. Mit der **1/2 der BBQ-Bohnen**, etwas **Guacamole** und **Salat** belegen, dann die **Tortillas** von rechts und links über die **Füllung** klappen und fest aufrollen. Mit der **übrigen Guacamole** und den **Limetten** servieren.