



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?

Was du von uns bekommst

- 1 orange Paprika
- 1 Dose Bohnen-Mix
- 1 Kopfsalat
- 1 Lauchzwiebel
- 1 unbehandelte Limette
- 2 Päckchen BBQ-Sauce^{9,10}
- 1 Becher Guacamole
- 1 Packung Tortillas¹
- 1 Packung geriebener Gouda⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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

Kochtipp

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

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.