



Burritos mit BBQ-Bohnen und Käse

mit Salat und Guacamole



unter 20min



3-4 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

- 2 orange Paprika
- 2 Dosen Bohnen-Mix
- 1 Kopfsalat
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 unbehandelte Limette
- 3 Päckchen BBQ-Sauce ^{9,10}
- 2 Becher Guacamole
- 1 Packung Tortillas ¹
- 2 Packungen geriebener Gouda ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- großer Topf
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- große Sieb

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

Allergene

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

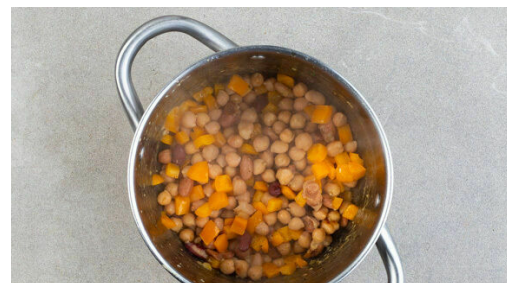
Nährwertangaben pro Portion

Energie 749kcal, Fett 33.5g, Kohlenhydrate 74.8g, Eiweiß 33.7g



1. Paprika schneiden

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



2. Bohnengemüse garen

Die **Bohnen** in einem Sieb abtropfen lassen. Mit der **Paprika** in einem großen Topf mit 2EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei starker Hitze ca. 10Min. braten, bis die **Bohnen** leicht aufplatzen und die **Paprika** weich ist.



3. Salat schneiden

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



4. Zutaten vorbereiten

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



5. Bohnengemüse verfeinern

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



6. Burritos fertigstellen

Nacheinander **4 Tortillas** mittig mit der **1/2 des Käses** bestreuen und auf zwei mit Backpapier ausgelegten Blechen 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.