



Frühstücksburrito mit Käse & Ei

mit Bohnen, Guacamole und pikante Salsa



20-30min



2 Personen

Du hast auch morgens schon mal Lust auf etwas Herzhaftes? Oder frühstückst sowieso erst zur Mittagszeit? Dann sind diese prall gefüllten Burritos mit würzigen Bohnen, Spiegelei, Feta und Guacamole perfekt! Dazu servierst du eine Salsa aus angerösteten Tomaten. Ein Traumstart in einen schönen Tag!

Was du von uns bekommst

- 2 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 rote Peperoni
- 10g Koriander
- 1 Dose schwarze Bohnen
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 2 Eier ³
- 1 Packung Tortillas ¹
- 50g Feta ⁷
- 1 Becher Guacamole

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Butter ⁷
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- 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 (160°C Umluft) in ca. 8Min. zu Tortillachips backen.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 790kcal, Fett 36.9g, Kohlenhydrate 80.8g, Eiweiß 30.1g



1. Gemüse vorbereiten

Eine **Tomate** halbieren, die **andere Tomate** grob würfeln. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Peperoni** längs halbieren. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Die **Korianderblätter** abzupfen, die **Korianderstiele** aufbewahren. Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



2. Gemüse anrösten

Eine große Pfanne mit 1-2TL Olivenöl stark erhitzen. Die **Tomatenhälften** mit der Schnittfläche nach unten, die **1/2 der Zwiebeln** und die **Peperonihälften** in das heiße Öl geben und einige Minuten braten, bis deutliche Röstspuren zu sehen sind. Sollten die **Zwiebeln** zu schnell dunkel werden, diese herausnehmen und die **Tomaten- und Peperonihälften** weiter anrösten.



3. Salsa zubereiten

Die **Tomatenhälften**, die **angerösteten Zwiebeln**, die **Peperonihälften** und die **Korianderstiele** in ein hohes Gefäß geben und mit 1TL Essig, **1/2TL geräuchertem Paprikapulver**, 1/2TL Salz und 1 Prise Zucker fein pürieren. Die Pfanne auswischen und aufbewahren.



4. Bohnen garen

In einem mittelgroßen Topf 1TL Olivenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Die **Tomatenwürfel**, die **restlichen Zwiebeln**, die **Bohnen**, 2EL Wasser, **1/2TL geräuchertes Paprikapulver** und 1 Prise Salz in den Topf geben und 4-5Min. sanft köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.



5. Eier braten

Die **Eier** mit einer Gabel verquirlen und mit 1 Prise Salz würzen. In der Pfanne mit 1TL Butter bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren in 2-3Min. ein nicht zu trockenes **Rührei** zubereiten. Auf einem Teller beiseitestellen, die Pfanne auswischen.



6. Tortillas erwärmen

4 **Tortillas** nacheinander in der Pfanne auf jeder Seite bei mittlerer Hitze ca. 15Sek. erwärmen. Den **Feta** zerkrümeln. Die **Bohnen**, das **Rührei**, die **Guacamole**, den **Feta** und den **Koriander** auf die **oberen 2/3 der Tortillas** verteilen. Das untere Drittel über die **Füllung** klappen und die Seiten einknicken. Die **Burritos** mit der **Salsa** servieren.