



## Frühstücksburrito mit Käse & Ei

mit Bohnen, Guacamole und pikante Salsa

20-30min 3-4 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

- 3 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 2 rote Peperoni
- 20g Koriander
- 2 Dosen schwarze Bohnen
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 4 Eier<sup>3</sup>
- 1 Packung Tortillas<sup>1</sup>
- 100g Feta<sup>7</sup>
- 2 Becher Guacamole

## Was du zu Hause benötigst

- 2TL Butter<sup>7</sup>
- 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.

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 775kcal, Fett 36.8g, Kohlenhydrate 77.8g, Eiweiß 29.6g



**1. Gemüse vorbereiten**



**2. Gemüse anrösten**



**3. Salsa zubereiten**

Die **Tomaten** halbieren, **3 Tomatenhälften** 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.



**4. Bohnen garen**

In einem mittelgroßen Topf 2TL Olivenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Die **Tomatenwürfel**, die **restlichen Zwiebeln**, die **Bohnen**, 2-3EL Wasser, **1/2-1TL geräuchertes Paprikapulver** und 1 Prise Salz in den Topf geben und 4-5Min. sanft köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.



**5. Eier braten**



**6. Tortillas erwärmen**

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

Die **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.