

# Burritos mit BBQ-Hackfleisch und Käse schwarzen Bohnen und frischem Salat

Zeit sparen Family 15 Minuten • 5913 kJ/1413 kcal • Tag 2 kochen

15

EXPRESS REZEPT



Tortilla-Wraps



Schmand



Salatmischung



schwarze Bohnen



gemischtes Hackfleisch



Gewürzmischung  
„Hello Fiesta“



Käse-Mix



BBQ-Soße



stückige Tomaten



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut, im Haus zu haben

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Tortilla-Wraps <b>15)</b>	4	6	8
Schmand <b>7)</b>	150 g	225 g**	300 g
Salatmischung	75 g	100 g	150 g
schwarze Bohnen	1	1,5**	2
gemischtes Hackfleisch	300 g	450 g	600 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	4 g	6 g	8 g
Käse-Mix <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
<b>BBQ-Soße 9)</b> <b>10)</b>	40 ml	60 ml	80 ml
stückige Tomaten	0,5**	0,75**	1
Öl*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

\*Gut, im Haus zu haben

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 750 g)
Brennwert	786 kJ/188 kcal	5913 kJ/1413 kcal
Fett	9,51 g	71,48 g
– davon ges. Fettsäuren	3,75 g	28,19 g
Kohlenhydrate	13,33 g	100,25 g
– davon Zucker	2,33 g	17,52 g
Eiweiß	8,62 g	64,82 g
Salz	0,865 g	6,507 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene:** 7) Milch (einschließlich Laktose) 9) Senf 10) Sellerie 15) Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

1



2



3



## Fleisch anbraten

**Schwarze Bohnen** in einem Sieb mit kaltem **Wasser** abspülen, bis es klar durchläuft und abtropfen lassen.

**Tortillas** in einer großen Pfanne ohne Fettzugabe 1 Min. von jeder Seite erhitzen. Dann herausnehmen.

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** in der Pfanne erhitzen. **Hackfleisch** und **schwarze Bohnen** darin für 2 – 3 Min. scharf anbraten. Das **Hackfleisch** dabei gut zerkleinern.

## Hackmischung vollenden

Hitze etwas reduzieren und **Hackfleisch** mit **BBQ-Soße**, **Gewürzmischung** „Hello Fiesta“ und der Hälfte [drei Viertel | ganzen] der stückigen **Tomaten** ablöschen. Umrühren und ca. 6 – 7 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** sehr dick ist.

**Soße** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

Währenddessen in einer kleinen Schüssel **Schmand** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

## Wraps belegen

Die **Tortillas** nebeneinander auf die Arbeitsfläche legen.

Einen Klecks **Schmand** quer zur Blickrichtung jeweils in die Mitte der **Wraps** geben und **Salatmischung** darüber verteilen.

**Hackmischung** über dem **Salat** verteilen und mit **Käse** toppen.

Dann die Seiten der **Tortillas** links und rechts leicht nach innen klappen. Nun die untere Seite nach oben über die **Füllung** klappen und von Dir weg rollen.

**Guten Appetit!**