

BBQ Burritos mit Hackfleisch

schwarzen Bohnen, Salat und Buttermilchdressing

High Protein **Zeit Sparen** 10 – 20 Minuten • 1021 kcal • Tag 2 kochen



gemischte
Hackfleischzubereitung



Weizentortillas



schwarze Bohnen



BBQ-Soße



Gewürzmischung
„Hello Piri-Piri“



Buttermilch-
Zitronen-Dressing



Salatherz (Romana)



Zwiebel



Tomatenmark



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 große Schüssel, 2 große Pfanne und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
gemischte Hackfleischzubereitung	250 g	375 g	500 g
Weizentortillas 15)	4	6	8
schwarze Bohnen	380 g	380 g	760 g
BBQ-Soße 9) 10)	20 ml	40 ml	40 ml
Gewürzmischung „Hello Piri-Piri“	6 g	10 g	12 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	50 ml	100 ml	100 ml
Salatherz (Romana)	120 g	240 g	240 g
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Tomatenmark	35 g	52,5 g**	70 g

**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. 600 g)
Brennwert	707 kJ/169 kcal	4273 kJ/1021 kcal
Fett	7,3 g	44 g
– davon ges. Fettsäuren	2,9 g	17,7 g
Kohlenhydrate	17,1 g	103,2 g
– davon Zucker	2,9 g	17,7 g
Eiweiß	8,6 g	51,9 g
Salz	1 g	6,05 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) **8)** Eier **9)** Senf **10)** Sellerie **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten

1



2



3



Hackfleisch anbraten

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Schwarze Bohnen durch ein Sieb abgießen und mit **Wasser** abspülen.

Eine große Pfanne ohne Fettzugabe erhitzen. **Hackfleisch** und **Zwiebelstreifen** darin 4 – 5 Min. anbraten.

In der Zwischenzeit mit dem Rezept fortfahren.

Für den Salat

Salatherz in feine Streifen schneiden.

In einer großen Schüssel **Buttermilch-Zitronen-Dressing** und **Salatstreifen** vermengen.

Tomatenmark, **schwarze Bohnen**, **BBQ Soße** und „**Hello Piri Piri**“ in die Pfanne geben und 1 weitere Min. braten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Anrichten

In einer zweiten großen Pfanne ohne Fettzugabe **Weizentortillas** 1 – 2 Min. erwärmen. Aus der Pfanne nehmen.

Tipp: Wenn Du eine Mikrowelle hast, kannst Du die Tortillas auch 1 Min. bei 600 W erwärmen.

BBQ-Hackfleischfüllung gleichmäßig auf die **Wraps** verteilen und mit den marinierten **Salatstreifen** toppen.

Die Seiten der **Wraps** links und rechts nach innen klappen.

Nun die untere Seite nach oben über die **Füllung** klappen, fest aufrollen und genießen.

Guten Appetit!