

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

Zeit sparen Family 15 Minuten • 1311 kcal • Tag 2 kochen

16



Tortilla-Wraps



Schmand



Salatmischung



schwarze Bohnen



gemischtes Hackfleisch



Gewürzmischung
„Hello Fiesta“



geriebener Gouda



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 15)	4	6	8
Schmand 7)	100 g	150 g**	200 g
Salatmischung	75 g	100 g	150 g
schwarze Bohnen	1	1,5**	2
gemischtes Hackfleisch	250 g	375 g	500 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	4 g	6 g	8 g
geriebener Gouda 7)	100 g	150 g	200 g
BBQ-Soße 9) 10)	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. 700 g)
Brennwert	781 kJ/187 kcal	5485 kJ/1311 kcal
Fett	9,74 g	68,35 g
– davon ges. Fettsäuren	4,28 g	30,02 g
Kohlenhydrate	14,17 g	99,50 g
– davon Zucker	2,42 g	16,97 g
Eiweiß	9,00 g	63,21 g
Salz	1,003 g	7,040 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 | allem] 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!

Für mehr Essensfreu(n)de:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

