

Burritos mit BBQ-Hackfleisch und Käse

schwarzen Bohnen und frischem Salat

High Protein Family 15 Minuten • 1205 kcal • Tag 2 kochen



Tortilla-Wraps



Schmand



Salatmischung



schwarze Bohnen



gemischtes Hackfleisch



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



geriebener Junger Gouda



BBQ-Soße



stückige Tomaten



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Öl*

Kochutensilien

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 Junger Gouda 7)	50 g	75 g	100 g
BBQ-Soße 9) 10)	40 ml	60 ml	80 ml
stückige Tomaten	0,5**	0,75**	1

**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. 680 g)
Brennwert	745 kJ/178 kcal	5041 kJ/1205 kcal
Fett	8,92 g	60,40 g
– davon ges. Fettsäuren	3,80 g	25,74 g
Kohlenhydrate	15,22 g	103,01 g
– davon Zucker	2,50 g	16,93 g
Eiweiß	7,65 g	51,76 g
Salz	0,947 g	6,412 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



Fleisch anbraten

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

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

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

2



Hackmischung vollenden

Hitze etwas reduzieren und **Hackfleisch** mit **BBQ-Soße**, „**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.

3



Wraps belegen

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 aufrollen.

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>

