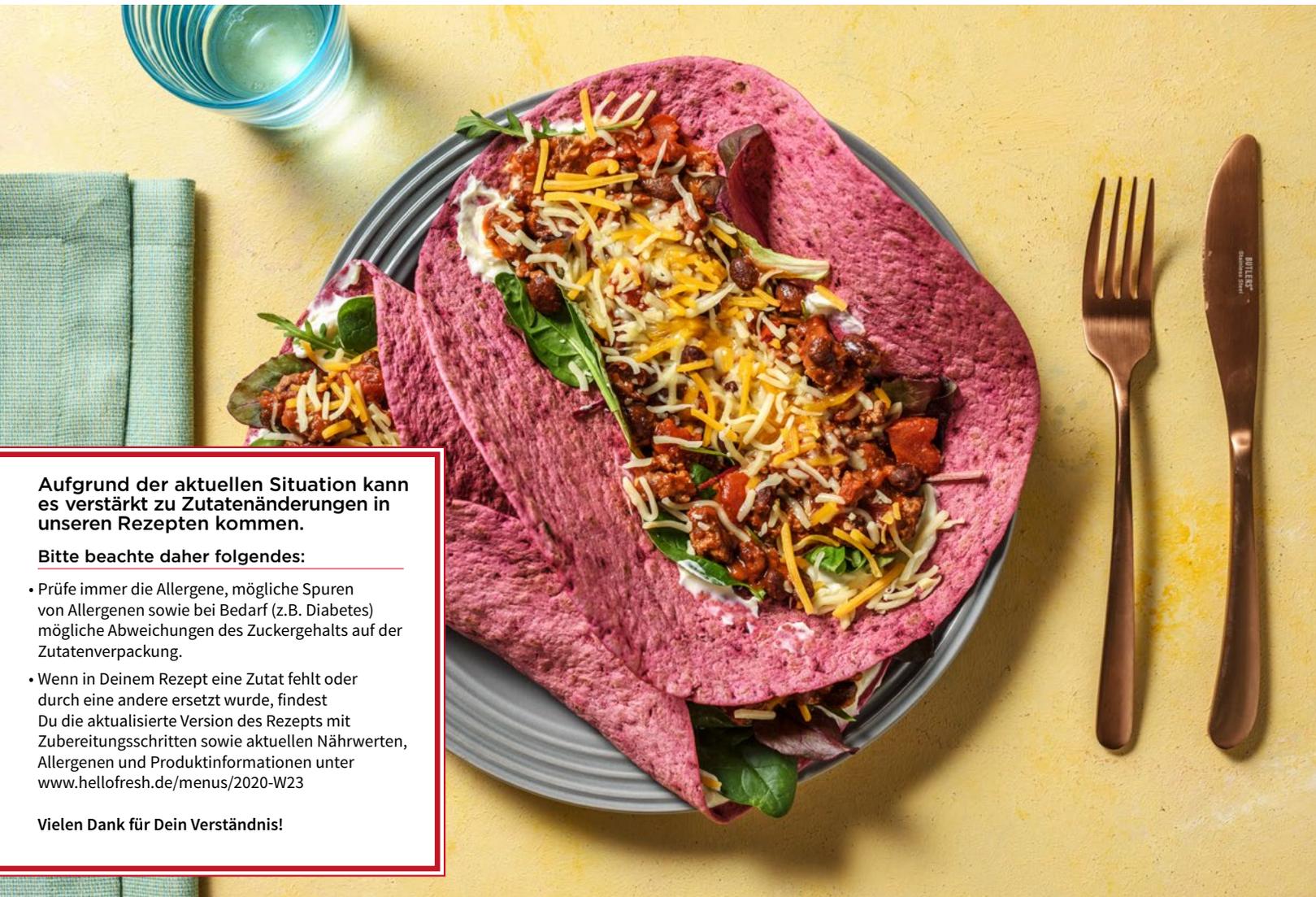




ROTE-BETE-BURRITOS MIT HACKFLEISCH

frischem Salat und Käse

EXPRESS
REZEPT



Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter www.hellofresh.de/menus/2020-W23

Vielen Dank für Dein Verständnis!



15 Minuten

Stufe 1

Tag 1-2 kochen

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
Wasche den **Salat** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du **1 große Pfanne** und **1 kleine Schüssel**.



1 ZU BEGINN

Tortillas auf Zimmertemperatur bringen.

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



2 FLEISCH ANBRATEN

1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** in einer großen Pfanne erhitzen und **Hackfleisch** und **schwarze Bohnen** darin für 2 – 3 Min. scharf anbraten. Das **Hackfleisch** dabei gut zerkleinern.



3 HACKMISCHUNG VOLLENDEN

Hitze etwas reduzieren und **Hackfleisch** mit der Hälfte [zwei Dritteln | kompletten Dose] der **stückigen Tomaten**, **BBQ-Soße** und **Gewürzmischung** ablöschen. Umrühren und ca. 6 – 7 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** sehr dick ist. **Soße** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



4 DIP VERRÜHREN

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



5 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.



6 TORTILLAS ROLLEN

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!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Rote Beete Tortilla-Wraps	4 ☉	6	8 ☉
Schmand 5)	150 g	225 g ☉	300 g
Salatmischung	75 g	100 g	150 g
schwarze Bohnen	1	1½ ☉	2
gemischtes Hackfleisch	300 g	450 g	600 g
Gewürzmischung „HelloMexico“	2 g	4 g	4 g
Käse-Mix 5)	100 g	150 g	200 g
BBQ-Soße 3) 4)	40 ml	60 ml	80 ml
stückige Tomaten	½ ☉	¾ ☉	1
Öl* für Schritt 2	1 EL	1½ EL	2 EL
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.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 650 g)
Brennwert	704 kJ/168 kcal	4.462 kJ/1.067 kcal
Fett	10,53 g	66,68 g
– davon ges. Fettsäuren	3,91 g	24,74 g
Kohlenhydrate	5,35 g	33,89 g
– davon Zucker	2,45 g	15,54 g
Eiweiß	8,92 g	56,52 g
Salz	0,790 g	5,004 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

3) Sellerie 4) Senf 5) Milch

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

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59

kundenservice@hellofresh.de

AT +43 (0) 720 816 005

kundenservice@hellofresh.at