



Leichter kochen,
besser essen!



KW 07 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf     2016

hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de

Würzige mexikanische Rindfleisch-Burritos mit Kidneybohnen und frischem Koriander

Wenn man an die mexikanische Küche denkt, kommen einem sofort die lecker-gefüllten Tortillas in den Kopf! Burritos werden traditionell mit Kidneybohnen gefüllt – wenn dann noch, wie bei uns, Rindfleisch und Koriander dazukommen, ist die würzige Kombination perfekt! Guten Appetit!



30 min.



Stufe 2



Rinderfiletspitzen



Zwiebel



Knoblauch



Gewürzmischung „Burrito“



Tomatenpolpa (Dose)



Koriander



Rucola



Kidneybohnen



Weizentortillas



Cheddar



Sachmand

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Rindfleisch	200 g	400 g
Zwiebel	1/2	1
Knoblauch	1/8	1/4
Gewürzmischung „Burrito“ 15)	6 g	12 g
Tomatenpolpa (Dose)	1	2
Koriander	5 g	10 g
Rucola	25 g	50 g
Kidneybohnen	1	2
Weizentortillas 1)	4	8
Cheddar 7)	50 g	50 g
Schmand 7)	75 g	150 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Öl, Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Küchenpapier, große Pfanne, Sieb (2)

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten **7)** Lactose
15) Kann Spuren von
Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 750 kcal
Kohlenhydrate: 75 g
Fett: 27 g, Eiweiß: 45 g
Ballaststoffe: 10 g



1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. **Rindfleisch** aus dem Kühlschrank nehmen, damit es Zimmertemperatur annehmen kann.



2 **Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen und fein hacken. **Rindfleisch** mit Küchenpapier trocken tupfen. In einer großen Pfanne 1 TL **Öl** bei starker Hitze erwärmen, **Rindfleisch** darin 3–4 Min. anbraten. **Zwiebel** und **Knoblauch** zufügen und ca. 1 Min. mitbraten. **Gewürzmischung** zugeben und auch ca. 1 Min. anbraten. Hitze herunterstufen und mit **Tomatenpolpa** ablöschen. 10–15 Min. bei mittlerer Hitze weitergaren, dabei 2- bis 3-mal umrühren. Am Ende mit ein wenig **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



3 **Koriander** waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. **Rucola** waschen und in einem Sieb abtropfen lassen, evtl. noch ein wenig zerkleinern.

4 **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Mit einer Gabel leicht andrücken und in den letzten 5 Min. der Garzeit zum **Rindfleisch** mit in die Pfanne geben.



5 **Weizentortillas** ca. 1 Min. im Ofen erwärmen. Dann herausnehmen und auf flachen Tellern ausbreiten. Auf jeder **Tortilla** mittig **Rindfleisch** mit **Tomatensoße** verteilen. Mit **Rucola**, **Koriander** und **Cheddar** bestreuen. Von der Seite zu **Burritos** aufrollen und zusammen mit einem Klecks **Schmand** genießen!