

# Ham & Cheese Burrito

mit Sauerkraut & würzig-cremigem Dressing

Zeit Sparen 25 – 35 Minuten • 1003 kcal • Tag 5 kochen

13



Weizentortillas



Mildes Sauerkraut



Apfel



würziger Gouda, gerieben



Ketchup



Mayonnaise



Worcester Sauce



rote Zwiebel



Krustenschinken



# Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Butter\*, Pfeffer\*, Salz\*

## Kochutensilien

1 großer Topf, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Weizentortillas <b>3) 15)</b>	4	6	8
Mildes Sauerkraut <b>10)</b>	400 g	400 g	800 g
Apfel <b>DE   NL   IT   NZ</b>	1	1	2
würziger Gouda, gerieben <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Ketchup <b>10)</b>	25 g	50 g	50 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	50 g	75 g	100 g
Worcester Sauce	8 ml	16 ml	16 ml
rote Zwiebel <b>DE</b>	1	1	2
Krustenschinken	80 g	120 g	160 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	704 kJ/168 kcal	4195 kJ/1003 kcal
Fett	9,1 g	54,1 g
– davon ges. Fettsäuren	4,2 g	25,1 g
Kohlenhydrate	15,9 g	94,9 g
– davon Zucker	4,7 g	28,2 g
Eiweiß	5,7 g	34 g
Salz	1,27 g	7,58 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)** Sesamsamen **7)** Milch (einschließlich Laktose) **8)** Eier **9)** Senf **10)** Sellerie **15)** Weizen

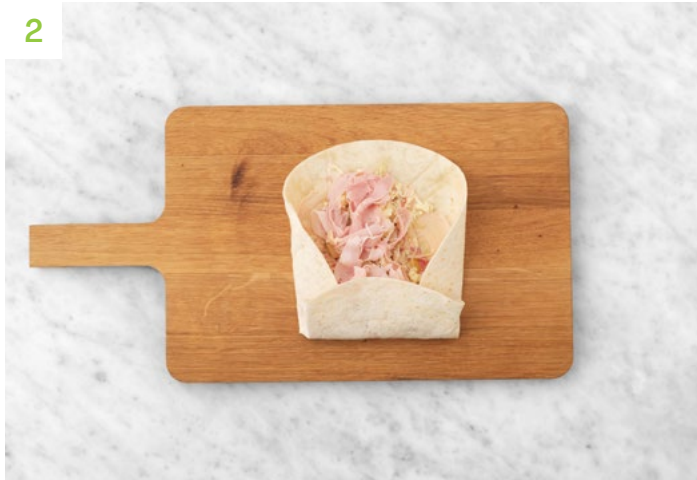
(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **IT:** Italien **NZ:** Neuseeland

1



2



3



## Für das Sauerkraut

**Apfel** vierteln, entkernen und in 2 cm Würfel schneiden.

**Zwiebel** halbieren und fein würfeln.

**Sauerkraut** durch ein Sieb abschütten

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter\*** erhitzen. **Apfel** und drei Viertel der **Zwiebel** darin 2 – 3 Min. farblos anschwitzen. **Sauerkraut** hinzugeben und für 3 – 5 Min. köcheln lassen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

## Für die Soße

In einer kleinen Schüssel **Mayonnaise**, **Ketchup**, **Worcester Sauce**, restliche **Zwiebeln**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einer **Soße** vermengen.

Vorbereitete **Soße** gleichmäßig auf die **Wraps** verteilen und mit dem **Sauerkraut**, **Gouda** und **Krustenschinken** toppen.

Die Seiten der **Wraps** links und rechts nach innen klappen. Nun die untere Seite nach oben über die **Füllung** klappen und fest aufrollen.

## Anrichten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter\*** erhitzen. **Burritos** darin 1 – 2 Min. rundum anbraten.

**Burritos** nach Belieben aufschneiden und auf Teller verteilen.

**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>

