

Rezept

Burrito-Bowl

Ein Rezept von Burrito-Bowl, am 19.01.2025

Zutaten

1 große rote Chilischote	3 EL Olivenöl
600 g Rinderhackfleisch	Salz
Pfeffer	2 TL gemahlener Kreuzkümmel
4 Tomaten	2 Dosen Mais (à 140 g Abtropfgewicht)
1 Avocado	1 Limette
200 g Schmand	4 Vollkorn-Tortillas (Weizenfladen)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 860 kcal, 58 g F, 38 g EW, 54 g KH

Zubereitung

1. Die Chilischote waschen, halbieren, Stielansatz, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften fein schneiden.

2. Das Olivenöl in einer weiten Pfanne erhitzen. Das Hackfleisch dazugeben, mit 1 TL Salz, ½ TL Pfeffer, Kreuzkümmel und der fein geschnittenen Chili würzen und bei mittlerer bis großer Hitze unter gelegentlichem Rühren krümelig braten.

3. Inzwischen den Backofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Den Mais durch ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.

4. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen. Den Saft der Limette auspressen. Avocado, Limettensaft und Schmand in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit ½ Prise Salz und 3 Prisen Pfeffer würzen.

5. Die Weizenfladen aufrollen und die Rollen in ca. 2 cm breite Schnecken schneiden. Diese flach auf das vorbereitete Backblech legen und im Ofen in ca. 5 Min. knusprig aufbacken.

6. Hackfleisch, Tomaten und Mais nebeneinander in vier Bowls anrichten. Mit den knusprig gebackenen Tortilla-Schnecken und je 1 EL Avocadocreme garnieren. Die Burrito-Bowls sofort servieren und die restliche Creme dazureichen.