

## Rezept

# Burrito mit Schweinefilet

Ein Rezept von Burrito mit Schweinefilet, am 26.04.2024

## Zutaten

### Für die Bohnenpaste

<b>90 g</b> Kidneybohnen (Dose)	<b>1</b> Frühlingszwiebel
<b>1 EL</b> saure Sahne	<b>1 TL</b> Tomatenmark
Salz	Cayennepfeffer

### Für den Reis-Mix

<b>1</b> kleine Tomate (ca. 60 g)	$\frac{1}{2}$ Avocado
Salz	Cayennepfeffer
$\frac{1}{2}$ EL Olivenöl	<b>1 TL</b> Tomatenmark
<b>60 g</b> gekochter Basmatireis	

### Außerdem

<b>160 g</b> Schweinefilet	<b>1 EL</b> Olivenöl
Salz	Cayennepfeffer
<b>2</b> Tortillas (Weizenfladen; ca. 26 cm Ø)	<b>50 g</b> geriebener Pizzakäse
<b>2 EL</b> saure Sahne	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 705 kcal, 27 g F, 36 g EW, 77 g KH

## Zubereitung

1. Kidneybohnen in ein Sieb abgießen, waschen, gut abtropfen lassen. Frühlingszwiebel waschen und putzen. Den grünen Teil in feine Ringe schneiden und beiseitestellen. Den weißen Teil grob würfeln. Bohnen, saure Sahne, Frühlingszwiebelweiß und Tomatenmark pürieren. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen.
2. Tomate waschen, trocken tupfen, vierteln und entkernen. Fruchtfleisch würfeln. Von der Avocadohälfte den Kern entfernen. Fruchtfleisch aus der Schale lösen und würfeln. Mit Tomate und beiseitegestellten Frühlingszwiebelringen mischen. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Öl mit Tomatenmark verrühren. Reis untermischen. Salzen.
3. Das Filet trocken tupfen, in Medaillons (ca. 1,5 cm dick) schneiden und mit 1 EL Öl bestreichen. Den Kontaktgrill auf mittlerer Stufe vorheizen. Die Medaillons auf der unteren Grillfläche verteilen. Kontaktgrill schließen und Medaillons 2-3 Min. grillen, herausnehmen. Medaillons in Streifen schneiden, mit Salz und Cayennepfeffer würzen.

4. Die Tortillas mit Kidneybohnenpaste bestreichen. Mit Käse, Reis-Mix und Avocado-Mix belegen. Fleisch auf den Fladen verteilen. Tortillas falten und aufrollen. Mit der Naht nach unten auf die untere Grillfläche legen. Kontaktgrill schließen. Burritos 7-9 Min. grillen. Burritos quer halbieren und mit je 1 EL saurer Sahne servieren.