

Rezept

Burritos mit Chili-Hackfleisch

Ein Rezept von Burritos mit Chili-Hackfleisch, am 25.04.2024

Zutaten

1 gelbe Paprika	1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl	350 g Rinderhackfleisch
Salz	Pfeffer
2 TL Chili-con-Carne-Gewürzmischung	2 EL Tomatenmark
1 Dose Mais-Kidneybohnen-Mix (425 g)	8 Blätter Römersalat
4 große Tortillas (Weizenfladen)	150 g saure Sahne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 610 kcal, 23 g F, 33 g EW, 67 g KH

Zubereitung

1. Paprika halbieren, von Stielansatz, Kernen und Trennwänden befreien. Die Hälften waschen und ca. 1 cm groß würfeln. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, den Knoblauch darin leicht andünsten.
2. Das Hackfleisch und die Paprika zugeben und bei starker Hitze anbraten. Dabei das Hackfleisch mit einem Holzlöffel zerteilen und so lange braten, bis es krümelig braun ist. Salz, Pfeffer, Chili-Gewürzmischung und Tomatenmark untermengen, unter Rühren kurz anrösten. Dann mit dem Mais-Bohnen-Mix samt Einweichwasser ablöschen. Alles durchrühren und bei mittlerer Hitze offen 12-15 Min. garen, bis fast die gesamte Flüssigkeit verkocht ist. Dabei gelegentlich umrühren.
3. Inzwischen die Salatblätter waschen, trocken schleudern und in feine Streifen schneiden. Tortillas nach Packungsanweisung vorbereiten und warm halten.
4. Etwa ein Viertel der Hackfleischmischung jeweils im unteren Drittel einer Tortilla in einem Streifen quer über die ganze Fladenbreite verteilen. Jeweils ein Viertel der Salatstreifen darauf-geben und mit einem Viertel der sauren Sahne beträufeln. Die Ränder der Tortilla links und rechts nach innen schlagen, dann den unteren Fladenrand straff über der Füllung einschlagen. Den Fladen fest von unten nach oben aufrollen. Die restlichen Burritos auf die gleiche Weise zubereiten und sofort servieren.