

## Rezept

# Burritos mit Hühnerfüllung

Ein Rezept von Burritos mit Hühnerfüllung, am 10.06.2026

## Zutaten

<b>120 g</b> Maismehl	<b>120 g</b> helles glutenfreies Mehl
<b>1 Prise</b> Salz	<b>2 EL</b> Öl
<b>300 ml</b> Wasser	<b>2 EL</b> Öl
<b>250 g</b> Hähnchenbrustfilet	<b>1</b> Zwiebel
1-2 Knoblauchzehen	<b>2 EL</b> Öl
<b>400 g</b> Tomatenfruchtfleisch in Stücken (Fertigprodukt)	<b>1 EL</b> edelsüßes Paprikapulver
Salz	<b>1 TL</b> rosenscharfes Paprikapulver
<b>1 Prise</b> Zucker	<b>1 Msp.</b> Chilipulver
	<b>2 EL</b> Öl

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 427 kcal

## Zubereitung

1. Für die Burritos die beiden Mehlsorten in eine Schüssel geben, Salz und Öl hinzufügen und mit dem Wasser zu einem glatten Teig verrühren. Bei Bedarf noch etwas Wasser hinzufügen. 20 Min. quellen lassen.
2. Für die Füllung das Fleisch waschen, trockentupfen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Hühnerbrustwürfel kurz anbraten, Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und kurz weiterbraten.
3. Die Tomatenstücke mit dem Saft angießen und mit den beiden Sorten Paprikapulver und Salz würzen. Die Füllung einkochen lassen, bis sie eindickt, mit Chilipulver und Zucker abschmecken.
4. Den Backofen auf 50° vorheizen. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Je 3-4 EL Teig in die Pfanne geben, mit einem nassen Löffel glatt streichen und von beiden Seiten knusprig braten. Die Burritos im Backofen mit Alufolie abgedeckt warm halten. Die heiße Füllung auf die Burritos geben und diese zusammenklappen. Sofort servieren. Dazu schmeckt grüner Salat.