Burritos mit Hack und Bohnen

Zeit gesamt
50min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Weizenmehl, Type 405	180 g
Salz	0.5 TL
Backpulver	0.5 TL
Öl	5 EL
Kidneybohnen	150 g
Koriander, frisch	20 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Schweinehackfleisch	400 g
Tomatenmark	3 EL
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Strauchtomaten	3 St.
Avocado	1 St.
Crème fraîche	200 g
Emmentaler gerieben	150 g

Zubereitung

Küchenutensilien

große Schüssel, große Pfanne

1. In einer Schüssel Mehl, Salz und Backpulver mischen und mit 4 EL Öl und 90 ml lauwarmem Wasser glatt kneten. Ca. 30 Min. zugedeckt ruhen lassen.

2. Inzwischen Bohnen in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Koriander waschen, Blätter abzupfen und fein hacken. Zwiebel und Knoblauch halbieren, schälen und würfeln.

3. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Zwiebel und Hackfleisch im heißen Öl ca. 4–5 Min. krümelig braten. Tomatenmark, Knoblauch zufügen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Zuletzt Bohnen unterheben, durchmischen und mit geschlossenem Deckel warm stellen.

4. Tomate waschen und Strünke entfernen. Avocado schälen, entkernen und mithilfe eines Löffels das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Beides in dünne Spalten schneiden.

5. Teig in 4 Portionen teilen und auf etwas Mehl zu runden Fladen (20–24 cm Durchmesser) ausrollen. Eine Pfanne erhitzen und dünn mit Öl auspinseln. Fladen nacheinander darin ca. 30–45 Sek. von jeder Seite anbraten.

6. Tortillas mit Crème fraîche bestreichen und mit Käse bestreuen. Hackmasse mittig daraufgeben, mit Tomate, Avocado und Koriander belegen und aufgerollt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	858 kcal
Kohlenhydrate	55 g
Eiweiß	40 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	54 g