

BBQ Burritos mit Hackfleisch

schwarzen Bohnen, Salat und Buttermilchdressing

High Protein 10 – 20 Minuten • 1026 kcal • Tag 2 kochen



HelloFresh
gemischtes Gehacktes



Weizentortillas



schwarze Bohnen



BBQ-Sauce



Gewürzmischung
„Hello Piri-Piri“



Buttermilch-
Zitronen-Dressing



Salatherz (Romana)



Zwiebel



Tomatenmark



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 grosse Schüssel, 2 grosse Bratpfanne und 1 Sieb

Zutaten 2 | 4 Personen

| | 2P | 4P |
|---|------------|------------|
| HelloFresh gemischtes Gehacktes | 1 x 250 g | 1 x 500 g |
| Weizentortillas 15) | 4 x 62.5 g | 8 x 62.5 g |
| schwarze Bohnen | 1 x 390 g | 2 x 390 g |
| BBQ-Sauce 9) 10) | 1 x 20 ml | 2 x 20 ml |
| Gewürzmischung „Hello Piri-Piri“ | 1 x 6 g | 2 x 6 g |
| Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9) | 1 x 50 ml | 2 x 50 ml |
| Salatherz (Romana) | 1 x 170 g | 2 x 170 g |
| Zwiebel | 1 x 100 g | 2 x 100 g |
| Tomatenmark | 1 x 35 g | 2 x 35 g |

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

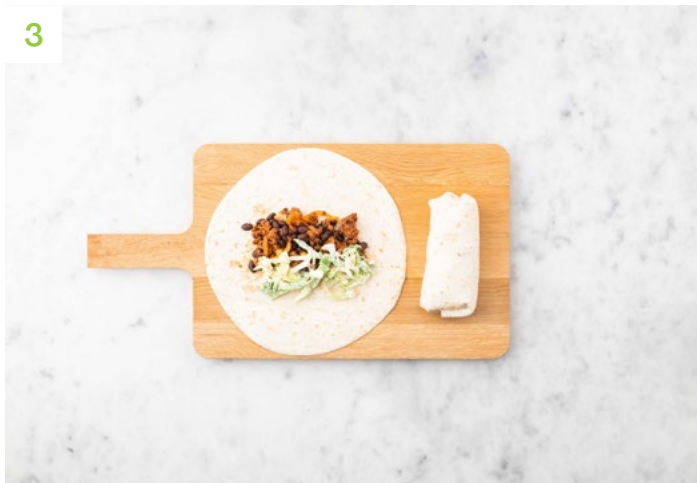
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

| | 100 g | Portion (ca. 630 g) |
|-------------------------|---------------------|-----------------------|
| Brennwert | 682 kJ/ 163 kcal | 4295 kJ/ 1026 kcal |
| Fett | 6.6 g | 41.6 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 2.7 g | 16.8 g |
| Kohlenhydrate | 16.2 g | 101.9 g |
| – davon Zucker | 2.7 g | 17 g |
| Eiweiss | 8.5 g | 53.6 g |
| Salz | 0.76 g | 4.76 g |

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Massgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **7)** Milch (einschliesslich Laktose) **8)** Eier **9)** Senf **10)** Sellerie **15)** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)



Hackfleisch anbraten

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Schwarze Bohnen durch ein Sieb abgiessen.

Eine grosse Bratpfanne ohne Fettzugabe erhitzen. **Hackfleisch** und **Zwiebelstreifen** darin 4 – 5 Min. anbraten.

Währenddessen

Salatherz in feine Streifen schneiden.

In einer grossen Schüssel **Buttermilch-Zitronen-Dressing** und **Salatstreifen** vermengen.

Tomatenmark, **schwarze Bohnen**, **BBQ Sauce** und „**Hello Piri Piri**“ in die Bratpfanne geben und 1 Min. mitbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Anrichten

In einer zweiten grossen Bratpfanne ohne Fettzugabe **Weizentortillas** 1 – 2 Min. erwärmen. Aus der Bratpfanne nehmen.

Tipp: Wenn Du eine Mikrowelle hast, kannst Du die Tortillas auch 1 Min. bei 600 W erwärmen.

Hackfleischfüllung auf die **Wraps** verteilen und mit **Salat** toppen.

Seiten der **Wraps** links und rechts nach innen klappen.

Untere Seite nach oben über die **Füllung** klappen und fest aufrollen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!

