

# BBQ Burritos mit Hackfleisch

schwarzen Bohnen, Salat und Buttermilchdressing

High Protein **extra schnell** 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 <b>15)</b>	4 x 62.5 g	8 x 62.5 g
schwarze Bohnen	1 x 390 g	2 x 390 g
BBQ-Sauce <b>9) 10)</b>	1 x 20 ml	2 x 20 ml
Gewürzmischung „Hello Piri-Piri“	1 x 6 g	2 x 6 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing <b>7) 8) 9)</b>	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

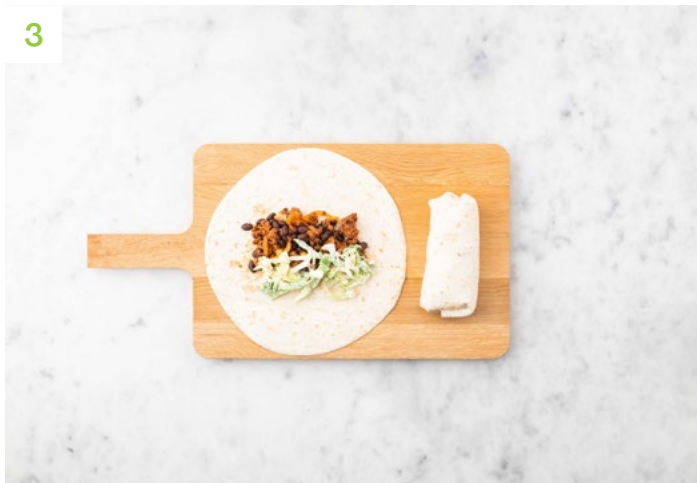
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	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.

Hälfte [gesamtes] **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!

