

# BBQ Burritos mit Hackfleisch

schwarzen Bohnen, Salat und Buttermilchdressing

High Protein **extra schnell** 10 – 20 Minuten • 1025 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                                   | 0.5 x 70 g** | 1 x 70 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/<br>163 kcal | 4290 kJ/<br>1025 kcal |
| Fett                    | 6.6 g               | 41.5 g                |
| – davon ges. Fettsäuren | 2.7 g               | 16.8 g                |
| Kohlenhydrate           | 16.1 g              | 101.6 g               |
| – davon Zucker          | 2.7 g               | 16.9 g                |
| Eiweiss                 | 8.5 g               | 53.4 g                |
| Salz                    | 0.74 g              | 4.69 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!)

1



## 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.

2



## 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.

3



## 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. Mit restlicher **BBQ-Sauce** geniessen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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

