

# BBQ Burritos mit Hackfleisch

schwarzen Bohnen, Salat und Buttermilchdressing

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



Weizentortillas



schwarze Bohnen



BBQ-Sauce



Gewürzmischung  
„Hello Piri-Piri“



Buttermilch-  
Zitronen-Dressing



Salatherz (Romana)



Zwiebel



Tomatenmark



HelloFresh gemischtes  
Gehacktes



- 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
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
HelloFresh gemischtes Gehacktes	1 x 250 g	1 x 500 g

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

## Durchschnittliche Nährwerte pro

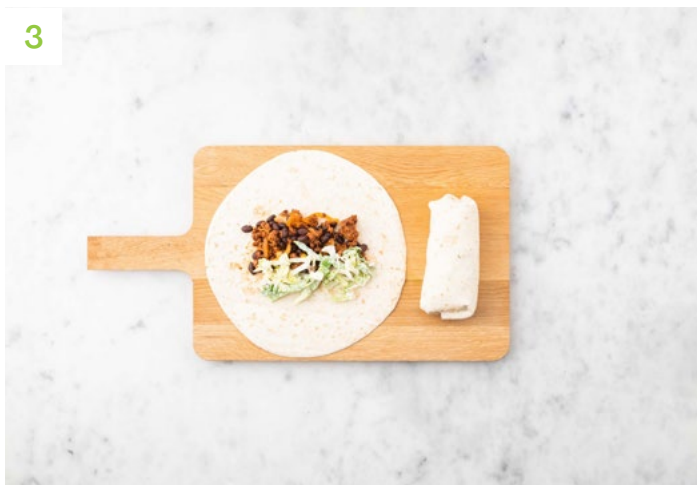
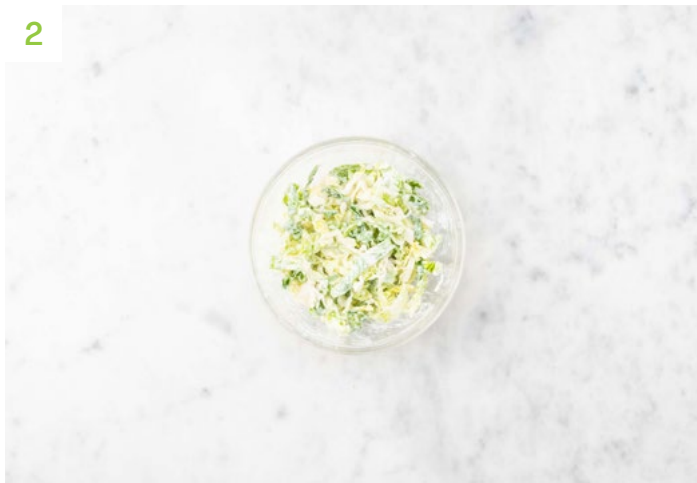
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	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 und mit **Wasser** abspülen.

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

In der Zwischenzeit mit dem Rezept fortfahren.

## Für den Salat

**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 weitere Min. braten. 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.

**BBQ-Hackfleischfüllung** gleichmässig auf die **Wraps** verteilen und mit den marinierten **Salatstreifen** toppen.

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

Nun die untere Seite nach oben über die **Füllung** klappen, fest aufrollen und geniessen.

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [http://www.hellofresh.ch/freunde ein!](http://www.hellofresh.ch/freunde ein)





# BBQ burritos with mince

black beans, salad and buttermilk dressing

High protein Save time 10–20 minutes • 1026 kcal • Cook on day 2



Wheat tortillas



Black beans



BBQ sauce



“Hello Piri-Piri” spice mix



Buttermilk-and-lemon dressing



Romaine lettuce heart



Onion



Tomato purée



HelloFresh mince



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

# Let's get started

Wash the vegetables.

## Basics from your kitchen\*

Salt\*, pepper\*

## Cooking utensils

1 large bowl, 2 large frying pans and 1 sieve

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Wheat tortillas <b>15)</b>	4 x	62.5 g	8 x	62.5 g
Black beans	1 x	390 g	2 x	390 g
BBQ sauce <b>9) 10)</b>	1 x	20 ml	2 x	20 ml
“Hello Piri-Piri” spice mix	1 x	6 g	2 x	6 g
Buttermilk-and-lemon dressing <b>7) 8) 9)</b>	1 x	50 ml	2 x	50 ml
Romaine lettuce heart	1 x	170 g	2 x	170 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Tomato purée	1 x	35 g	2 x	35 g
HelloFresh mince	1 x	250 g	1 x	500 g

\*\*Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

## Average nutritional values per

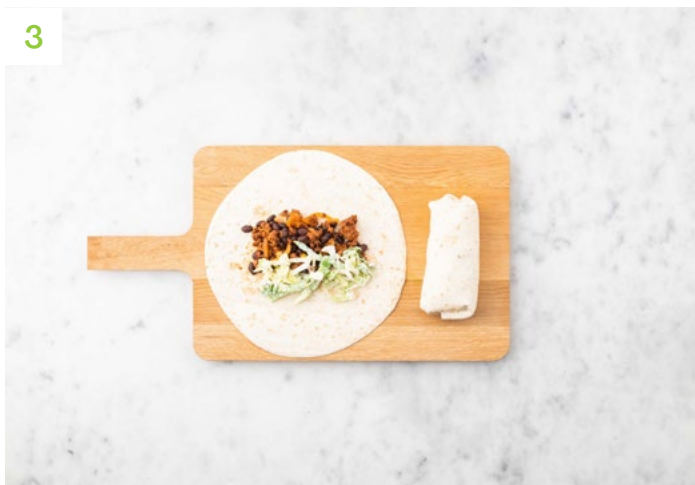
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 630 g)
Calories	682 kJ/163 kcal	4295 kJ/1026 kcal
Fat	6.6 g	41.6 g
– of which saturated fats	2.7 g	16.8 g
Carbohydrate	16.2 g	101.9 g
– of which sugar	2.7 g	17 g
Protein	8.5 g	53.6 g
Salt	0.76 g	4.76 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

**Allergens: 7)** Milk (including lactose) **8)** Eggs **9)** Mustard **10)** Celery **15)** Wheat

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



## Brown the mince

Halve the onion and cut it into thin strips.

Drain the black beans in a sieve and rinse with water\*.

Heat a large frying pan without fat. Fry the sliced onion and mince for 4–5 min.

In the meantime, continue with the recipe.

## For the salad

Cut the lettuce heart into thin strips.

Mix the buttermilk-and-lemon dressing with the lettuce in a large bowl.

Add the tomato purée, black beans, BBQ sauce and “Hello Piri Piri” to pan and fry for another 1 min. Season with salt\* and pepper\*.

## Serve

In a second large frying pan, heat the tortillas without fat for 1–2 min. Then remove from the frying pan.

Tip: You can also use a microwave to heat the tortillas for 1 min. at 600 W.

Spread the BBQ minced meat filling evenly over the wraps and top with the marinated lettuce strips.

Fold in the left and right sides of the wraps.

Then fold up the bottom over the filling, roll up tightly and enjoy.

## Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at [www.hellofresh.ch/freunde!](http://www.hellofresh.ch/freunde!)



# Burritos BBQ à la viande hachée, avec haricots noirs, salade et sauce au babeurre et au citron

Hautement protéiné | Gain de temps | 10 – 20 minutes • 1026 kcal • Cuisiner au 2e jour



Tortillas de blé



Haricots noirs



Sauce BBQ



Mélange d'épices  
« Hello Piri-Piri »



Sauce au babeurre  
et au citron



Laitue romaine



Oignons



Concentré de tomates



Mélange de viande hachée  
HelloFresh



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

# C'est parti

Laver les légumes.

## Basiques dans votre cuisine\*

Sel\*, poivre\*

## Ustensiles de cuisine

1 saladier, 2 grandes poêles et 1 passoire

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions		4 portions	
Tortillas de blé <b>15)</b>	4 x	62,5 g	8 x	62,5 g
Haricots noirs	1 x	390 g	2 x	390 g
Sauce barbecue <b>9) 10)</b>	1 x	20 ml	2 x	20 ml
Mélange d'épices « Hello Piri-Piri »	1 x	6 g	2 x	6 g
Sauce au babeurre et au citron <b>7) 8) 9)</b>	1 x	50 ml	2 x	50 ml
Laitue romaine	1 x	170 g	2 x	170 g
Oignons	1 x	100 g	2 x	100 g
Concentré de tomates	1 x	35 g	2 x	35 g
Mélange de viande hachée HelloFresh	1 x	250 g	1 x	500 g

\*\*Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

## Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 630 g)
Valeur calorique	682 kJ/ 163 kcal	4295 kJ/ 1026 kcal
Lipides	6,6 g	41,6 g
- dont acides gras saturés	2,7 g	16,8 g
Glucides	16,2 g	101,9 g
- dont sucre	2,7 g	17 g
Protéines	8,5 g	53,6 g
Sel	0,76 g	4,76 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

**Allergènes :** 7) lait (comprenant du lactose) 8) œufs 9) moutarde 10) céleri 15) blé

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)

1



2



3



## Faire revenir la viande hachée

Couper l'oignon en deux et l'émincer.

Égoutter les haricots noirs dans une passoire et les rincer à l'eau.

Chauffer une grande poêle sans ajouter de matière grasse. Y faire revenir la viande hachée et les lanières d'oignon 4 à 5 min.

Pendant ce temps, continuer la recette.

## Pour la salade

Ciseler la laitue en fines tranches.

Dans un saladier, mélanger la sauce au babeurre et au citron et les lanières de salade.

Dans la poêle, ajouter le concentré de tomates, les haricots noirs, la sauce BBQ et du « Hello Piri Piri » et faire revenir encore 1 min. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.

## Dresser

Dans une deuxième grande poêle, réchauffer les tortillas de blé 1 à 2 min sans ajouter de matière grasse. Retirer de la poêle.

*Astuce : vous pouvez également réchauffer les tortillas dans un four à micro-ondes 1 min à 600 W.*

Répartir uniformément la farce de viande hachée sauce BBQ sur les wraps et garnir de lanières de salade marinées.

Plier ensuite les côtés droit et gauche des tortillas vers l'intérieur.

Replier ensuite le côté inférieur vers le haut sur la garniture et enrouler fermement les tortillas.

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur [www.hellofresh.ch/freunde/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)

