



Burritos mit BBQ-Hackfleisch und Käse schwarzen Bohnen und frischem Salat

Zeit sparen Family 15 Minuten • 5589 kj/1336 kcal • Tag 2 kochen

16



Weizentortillas



Crème fraîche Light



Salatmix



schwarze Bohnen



HelloFresh
gemischtes Gehacktes



Gewürzmischung
„Hello Fiesta“



geriebener Gouda



BBQ-Sauce



stückige Tomaten



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

Gut, im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Weizentortillas 15)	4 x	62 g	8 x	62 g
Crème fraîche Light 7)	1 x	100 g	2 x	100 g
Salatmix	1 x	75 g	1 x	150 g
schwarze Bohnen	1 x	380 g	2 x	380 g
HelloFresh gemischtes Gehacktes Gewürzmischung „Hello Fiesta“	1 x	250 g	1 x	500 g
geriebener Gouda 7)	1 x	4 g	2 x	4 g
geriebener Gouda 7)	1 x	100 g	2 x	100 g
BBQ-Sauce 9) 10)	2 x	20 ml	4 x	20 ml
stückige Tomaten	0.5 x	390 g**	1 x	390 g
Öl*	Angaben im Text			
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

*Gut im Haus zu haben.

**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. 1.000 g)
Brennwert	769 kJ/184 kcal	5589 kJ/1336 kcal
Fett	9.05 g	65.80 g
– davon ges. Fettsäuren	3.19 g	23.19 g
Kohlenhydrate	13.66 g	99.30 g
– davon Zucker	2.10 g	15.27 g
Eiweiss	9.56 g	69.51 g
Salz	0.796 g	5.787 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) **9)** Senf **10)** Sellerie **15)** Weizen.

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

1



2



3



Fleisch anbraten

Schwarze Bohnen in einem Sieb mit **kaltm Wasser** abspülen, bis es klar durchläuft und abtropfen lassen.

Tortillas in einer grossen Bratpfanne ohne Fettzugabe 1 Min. von jeder Seite erhitzen. Dann herausnehmen. 1 EL [2 EL] **Öl*** in der Bratpfanne erhitzen.

Hack und schwarze **Bohnen** darin für 2 – 3 Min. scharf anbraten. Das **Hack** dabei gut zerkleinern.

Hackmischung vollenden

Hitze etwas reduzieren und **Hack** mit **BBQ-Sauce**, **Gewürzmischung** „Hello Fiesta“ und der Hälfte [allem] der **stückigen Tomaten** ablöschen.

Umrühren und ca. 6 – 7 Min. köcheln lassen, bis die Sauce sehr dick ist. **Sauce** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Währenddessen in einer kleinen Schüssel **Crème fraîche** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Wraps belegen

Die **Tortillas** nebeneinander auf die Arbeitsfläche legen.

Einen Klecks **Crème fraîche** quer zur Blickrichtung jeweils in die Mitte der Wraps geben und **Salatmischung** darüber verteilen.

Hackmischung über dem **Salat** verteilen und mit **Käse** toppen.

Dann die Seiten der **Tortillas** links und rechts leicht nach innen klappen.

Nun die untere Seite nach oben über die Füllung klappen und von Dir weg rollen.

En Guete!

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in deiner Box fehlt!





Burritos with BBQ minced meat and cheese, black beans and fresh salad

Save time Family 15 minutes • 5.589 kj/1.336 kcal • Cook on day 2

16



Wheat tortillas



Crème fraîche light



Mixed salad



Black beans



HelloFresh minced meat "Hello Fiesta" spice mix



Grated Gouda



BBQ sauce



Chopped tomatoes



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

Good to have at hand

Salt*, pepper*, oil*

Let's get started

Wash the vegetables.

What you need

1 large frying pan, 1 sieve and 1 small bowl.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Wheat tortillas 15)	4 x	62 g	8 x	62 g
Crème fraîche light 7)	1 x	100 g	2 x	100 g
Mixed salad	1 x	75 g	1 x	150 g
Black beans	1 x	380 g	2 x	380 g
HelloFresh minced meat	1 x	250 g	1 x	500 g
Spice mix "Hello Fiesta"	1 x	4 g	2 x	4 g
Grated Gouda 7)	1 x	100 g	2 x	100 g
BBQ sauce 9) 10)	2 x	20 ml	4 x	20 ml
Chopped tomatoes	0.5 x	390 g**	1 x	390 g
Oil*	Amounts specified in text			
Salt*, pepper*	According to taste			

*Good to have at hand.

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

Average nutritional values per

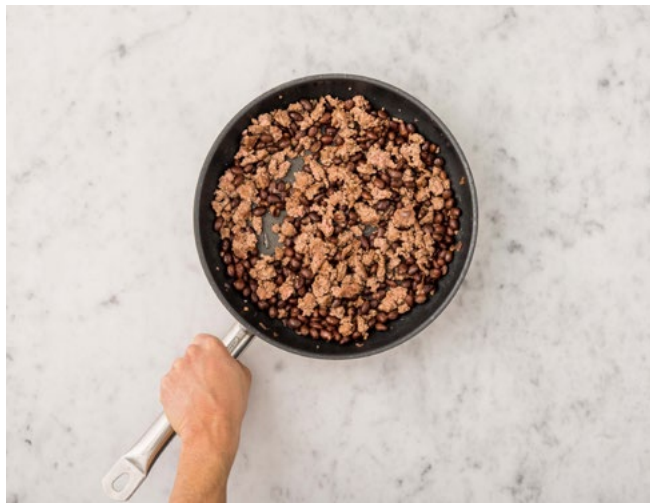
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1000 g)
Calories	769 kJ/184 kcal	5.589 kJ/1.336 kcal
Fat	9.05 g	65.80 g
- incl. saturated fats	3.19 g	23.19 g
Carbohydrate	13.66 g	99.30 g
- incl. sugar	2.10 g	15.27 g
Protein	9.56 g	69.51 g
Salt	0.796 g	5.787 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) 9) Mustard 10) Celery 15) Wheat.

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



Sauté the meat

Rinse the black beans in a sieve with cold water until it runs clear, then allow to drip dry.

Heat **tortillas** in a large frying pan without added fat for 1 min. on each side.

Then remove. Heat up 1 tbsp. [2 **tbsp.**] oil* in the frying pan.

Sear minced meat and black beans for 2-3 min., chopping the mince well in the process.

Finish minced meat mixture

Reduce the heat slightly and deglaze the minced meat with BBQ sauce, "Hello Fiesta" spice mix and half [all] of the chopped tomatoes.

Stir and simmer for approx. 6-7 min. until sauce is very thick. Season the sauce with **salt*** and **pepper***.

In the meantime, mix **crème fraîche** in a small bowl with salt* and pepper*.

Top the wraps

Lay **tortillas** side by side on the work surface.

Put a dollop of **crème fraîche** across the face of each wrap in the middle and apportion mixed salad on top.

Apportion minced meat over the salad and top with cheese.

Then fold the sides of the **tortillas** slightly inward on the left and right sides.

Now fold the bottom side up over the filling and roll it away from you.

Bon appetit!

Missing an ingredient?

Let us know: Scan the QR code and tell us if something is missing from your box!





Burritos à la viande hachée BBQ et au fromage, haricots noirs et salade fraîche

Gain de temps **Famille** 15 minutes • 5.589 kj/1.336 kcal • Cuisiner au 2e jour

16



Tortillas de blé



Crème fraîche légère



Assortiment de salade



Haricots noirs



Mélange de viande hachée HelloFresh



Mélange d'épices « Hello Fiesta »



Gouda râpé



Sauce BBQ



Tomates en morceaux



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Sel*, poivre*, huile*

C'est parti

Laver les légumes.

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 1 passoire et 1 bol

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Tortillas de blé 15)	4 x 62 g	8 x 62 g
Crème fraîche légère 7)	1 x 100 g	2 x 100 g
Assortiment de salade verte	1 x 75 g	1 x 150 g
Haricots noirs	1 x 380 g	2 x 380 g
Mélange de viande hachée HelloFresh	1 x 250 g	1 x 500 g
Mélange d'épices « Hello Fiesta »	1 x 4 g	2 x 4 g
Gouda râpé 7)	1 x 100 g	2 x 100 g
Sauce barbecue 9) 10)	2 x 20 ml	4 x 20 ml
Tomates en morceaux	0.5 x 390 g**	1 x 390 g

Huile* Détails dans le texte

Sel*, poivre* selon les goûts

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**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

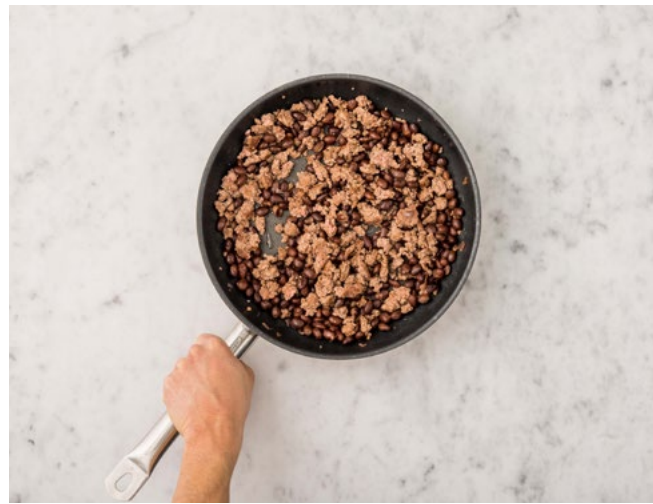
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	769 kJ/184 kcal	5.589 kJ/1.336 kcal
Lipides	9.05 g	65.80 g
- dont acides gras saturés	3.19 g	23.19 g
Glucides	13.66 g	99.30 g
- dont sucre	2.10 g	15.27 g
Protéines	9.56 g	69.51 g
Sel	0.796 g	5.787 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 (y compris le lactose) **9**) moutarde **10**) céleri**15**) blé.

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



Saisir la viande

Rincer les **haricots noirs** à l'eau froide dans une passoire jusqu'à ce qu'elle soit claire et égoutter les haricots.

Faire chauffer les **tortillas** dans une grande poêle sans ajouter de matière grasse pendant 1 minute de chaque côté.

Les retirer. Chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile dans la poêle.

Y faire revenir la **viande hachée** et les **haricots noirs** à feu vif pendant 2 à 3 min. Bien hacher la viande.

Terminer le mélange de viande hachée

Baisser un peu le feu et déglacer la **viande hachée** avec la **sauce barbecue**, le **mélange d'épices « Hello Fiesta »** et la moitié [l'ensemble] des **tomates** en morceaux.

Remuer et laisser mijoter environ 6 à 7 min jusqu'à ce que la sauce soit très épaisse. Assaisonner la sauce de sel* et de poivre*.

Pendant ce temps, mélanger dans un bol la **crème fraîche légère** avec du sel* et du poivre*.

Garnir les tortillas

Placer les **tortillas** côte à côte sur le plan de travail.

Déposer un peu de **crème fraîche** au milieu de chaque **tortilla** perpendiculairement et répartir l'**assortiment de salade** dessus.

Répartir le mélange de viande hachée sur la salade et garnir de fromage.

Replier ensuite légèrement les côtés gauche et droit des **tortillas** vers l'intérieur.

Replier maintenant le côté inférieur vers le haut sur la garniture et enrrouler.

Bon appétit !

Il manque un ingrédient ?

Dites-le nous : scannez le QR code et dites-nous s'il manque quelque chose dans ta boîte !

