



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

Zeit sparen Family 15 Minuten • 1336 kcal • Tag 2 kochen

15



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten

Salz*, Pfeffer*, Öl*

Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Weizentortillas 15)	4 x	62.5 g	8 x	62.5 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

**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.)

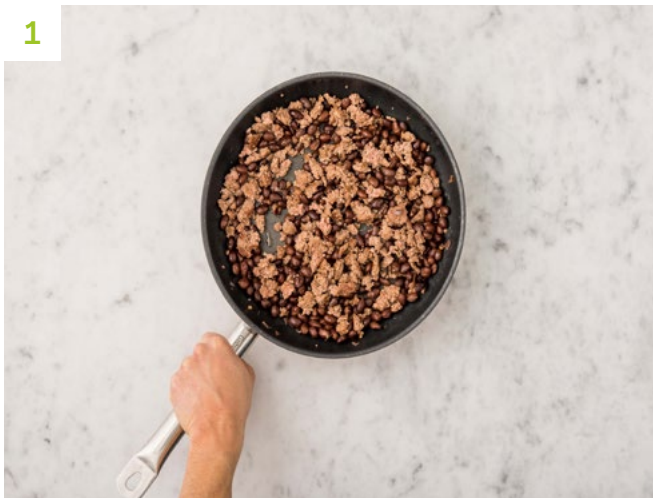
	100 g	Portion (ca. 730 g)
Brennwert	769 kJ/ 184 kcal	5589 kJ/ 1336 kcal
Fett	9.05 g	65.80 g
– davon ges. Fettsäuren	3.19 g	23.19 g
Kohlenhydrate	13.66 g	99.30 g
– davon Zucker	2.10 g	15.27 g
Eiweiss	9.56 g	69.51 g
Salz	0.796 g	5.787 g

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 **kalttem 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.

Hackfleisch und schwarze **Bohnen** darin für 2 – 3 Min. scharf anbraten.

Das **Hackfleisch** dabei gut zerkleinern.

Hackmischung vollenden

Hitze etwas reduzieren und **Hackfleisch** 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 Light** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Wraps belegen

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

Einen Klecks **Crème fraîche Light** 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!

Du liebst HelloFresh?

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





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

Save time **Family** 15 minutes • 1.336 kcal • Cook on day 2

15



Wheat tortillas



Crème fraîche light



Mixed salad



Black beans



HelloFresh minced meat "Hello Fiesta" spice mix



Grated Gouda



BBQ sauce



Chopped tomatoes

Natürlicher Geschmack

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

Let's get started

Wash the vegetables.

Basic ingredients

Salt*, pepper*, oil*

Cooking utensils

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

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Wheat tortillas 15	4 x	62.5 g	8 x	62.5 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
"Hello Fiesta" spice mix	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

**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. 780 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.

Break up the minced meat well.

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 light 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 light 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!

Love HelloFresh?

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





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

Gain de temps Famille 15 minutes • 1.336 kcal • Cuisiner au 2e jour

15



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

C'est parti

Laver les légumes.

Ingrédients de base

Sel*, poivre*, huile*

Ustensiles de cuisine

1 grande poêle, 1 passoire et 1 bol

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Tortillas de blé 15)	4 x 62.5 g	8 x 62.5 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

**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. 730 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 (comprenant du 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 !)

1



2



3



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 émietter la viande hachée.

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.

Saler* et poivrer* la sauce.

Pendant ce temps, mélanger dans un petit 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 légère au milieu de chaque wrap perpendiculairement et répartir la 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 !

Vous aimez HelloFresh ?

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

