Mexikanische Rindsfleisch-Tortillas

mit Bohnen und Koriander

HELLO WEIZENTORTILLA!

Hättest Du es gewusst? Rund neun Tortillas isst jeder Mexikaner im Tagesdurchschnitt.

- Passierte Tomaten
- Zwiebel
- Kidneybohnen
- Zitrone
- Paprika
- Knoblauchzehe
- Rindsgeschnetzeltes
- Reibkäse
- Weizentortillas
- Joghurt
- Petersilie

ca. 45 Minuten

Stufe 1

scharf

Zitronenspalten passen in Mexiko nicht nur zu Tequila, sondern auch zu fein gefüllten Tortillas. Und obwohl die Zitrone im Tequila für reichlich Vitamin C sorgt, ist sie mit der Bohnen-Fleisch-Füllung auch viel gesünder als im Tequila. Aber wenn eine halbe Zitrone übrig sein sollte, dann geniesse doch beides. En Guete!

LOS GEHT'S

Gemüse und **Kräuter** waschen und **Kräuter** trocken schütteln. **Fleisch** mit **Küchenpapier** abtupfen. **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vorheizen.
Zum Kochen benötigst Du ausserdem: ein **Sieb**, eine **grosse Bratpfanne** und eine **feuerfeste Auflaufform**.

1 GEMÜSE VORBEREITEN

Zwiebel abziehen und grob hacken. **Knoblauch** abziehen und fein hacken.

2 BOHNEN ABSPÜLEN

Kidneybohnen in ein Sieb abgiessen, mit kaltem **Wasser** abspülen und beiseitestellen.

3 FLEISCH ANBRATEN

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl** erhitzen, **Rindsstreifen** zugeben und 1–2 Min. scharf anbraten. Dann aus der Bratpfanne nehmen und kurz beiseitestellen.

4 FÜLLUNG ZUBEREITEN

Die Bratpfanne mit Küchenpapier auswischen und erneut 1 EL [2 EL] **Öl** darin erhitzen. Gehackte **Zwiebel** und gehackten **Knoblauch** zugeben und 1–2 Min. anbraten. Dann 3/4 der **passierten Tomaten**, **Kidneybohnen und Paprika** zugeben und alles zusammen ca. 8 Min. weiterköcheln lassen. Mit **Salz** und einer Prise **Zucker** abschmecken.

5 TORTILLAS AUFROLLEN

Auflaufform mit etwas **Butter** einfetten. **Rindsstreifen** kurz vor Ende der Kochzeit zu den **Bohnen** in die Bratpfanne geben und kurz erwärmen. Alle **Weizentortillas** mit der **Bohnen-Fleischmischung** und ca. der Hälfte des **Reibkäses** füllen, aufrollen und nebeneinander in die Auflaufform legen. Mit restlichen passierten **Tomaten** bedecken und restlichem **Käse** bestreuen. 5–10 Min. im Backofen backen.

6 ANRICHTEN

Zitrone in Spalten schneiden. **Petersilie** grob hacken. **Tortillas** nach der Backzeit auf Teller verteilen, mit gehackter **Petersilie** bestreuen und zusammen mit **Zitronenspalten** und **Joghurt** geniessen.

En Guete!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Passierte Tomaten	250 ml	500 ml
Zwiebel	1	1
Kidneybohnen	1 Dose	2 Dosen
Rindsgeschnetzeltes	150 g	250 g
Paprika, edelsüss 15)	1 g	2 g
Joghurt 7)	90 g	180 g
Reibkäse 7) ⚭	60 g	120 g
Zitrone	1	1
Petersilie	10 g	10 g
Knoblauchzehe	1	1
Weizentortillas 1)	4	8

GUT IM HAUS ZU HABEN: Bouillon, Öl, Salz, Zucker, Butter
Bei 4 Personen Mengen, wie in Klammern angegeben, verdoppeln.

⚭ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden..

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	522 kJ/124 kcal	3132 kJ748 kcal
Fett	5 g	28 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	9 g
Kohlenhydrate	11 g	63 g
– davon Zucker	2 g	10 g
Eiweiss	9 g	51 g
Ballaststoffe	2 g	14 g
Salz	< 1 g	4 g

ALLERGENE

1) Gluten 7) Lactose
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshCH

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

HelloFRESH