



ALLES DRIN.

Fragen, Anregungen, Kritik? Oder auch Lob?
Kochunterstützung? Melde dich hier, ich freu mich:

01577/7707760

hallo@chriskochtüte.de

facebook.com/chriskochtuete (Eine Review wäre toll!)

chriskochtüte.de

Christoph Zettler- Laeiszstraße 15 - 20357 Hamburg

Burrito

Es ist Feierabend. Glückwunsch:) Jetzt abschalten und entspannt kochen. Deswegen lies dir das Rezept vorab einmal komplett durch. Und leg dir schon mal Olivenöl, Salz, Pfeffer, eine Käseibe, eine Pfanne, eine Auflaufform sowie einen Sieb bereit. Jetzt noch Hände waschen und in ca. 25 min gibt´s schon lecker Essen!

Ofen auf 180 Grad vorheizen. **Sour Cream** ab in den Kühlschrank oder Freezer (Je kälter die ist, umso besser passt das zum heiß-scharfen Burrito:) **Cheddar** reiben. **Zwiebel** schälen und würfeln. **Tomaten** waschen und würfeln. Pfanne mit wenig Öl auf hoher Hitze erhitzen und das **Hackfleisch** sowie die Zwiebel darin ca. 3 Min anbraten. Mit **Kreuzkümmel** und **Cayennepfeffer** (beides in dem kleinen Behälter) würzen. Rühren nicht vergessen. **Schwarze Bohnen** in einem Sieb abseien und zusammen mit den Tomaten zum Hack geben. Ordentlich salzen und pfeffern. Hitze etwas reduzieren und die Masse jetzt ca. 8-9 Min köcheln lassen. Öfters umrühren. Wasser hinzufügen (1P: 3 EL/2P: 5 EL).

Hack-Masse mittig "wurstförmig" auf die **Wraps** geben, nicht zu viel, so dass man den Wrap noch schließen kann. Zuerst die Seiten etwas einklappen, dann eine Seite einklappen und zur anderen Seite hin zu rollen. In eine Auflaufform mit wenig Öl geben. Für die 2P-Tüte das Ganze nochmal wiederholen. Mit der restlichen Hack-Masse und dem Cheddarkäse bestreuen. Für 5-6 Min damit in den Ofen, bis der Käse geschmolzen ist. Auf schönen Tellern zusammen mit der Sour Cream on Top servieren. Das war´s schon. Du hast lecker Essen gemacht. Und wenn du das Rezept bzw. das Gericht noch verändern möchtest - nur zu. Es ist Dein Werk.

Genieß Deinen Feierabend!

Gepackt von

Chris

☞----(10 Unterschriften = 1 Gratis-Tüte:)

Ps. Über eine Review auf Google oder Facebook würde ich mich sehr freuen

