



Avocado-Hack-Burrito

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
🕒 25min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Knoblauchzehen	1 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Kidneybohnen	200 g
Bio Limetten	1 St.
Avocado	1 St.
Öl	2 EL
Hackfleisch, gemischt	300 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Kreuzkümmel	
saure Sahne	200 g
Chili, gemahlen	
Wraps	4 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Pfanne, große Pfanne, Sieb

1. Knoblauch schälen und fein hacken. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Bohnen in ein Sieb abgießen. Limette halbieren und Saft auspressen. Avocado halbieren, Kern entfernen, mithilfe eines Löffels Fruchtfleisch von der Schale lösen und in Scheiben schneiden.
2. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Hackfleisch ca. 3 Min. anbraten. Zwiebeln und Knoblauch zugeben und nochmals ca. 2 Min. braten. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Bohnen zugeben, durchschwenken und Pfanne beiseitestellen.
3. Saure Sahne im Becher mit Salz, Chili und Limettensaft würzen und abschmecken.
4. Eine weitere Pfanne auf hoher Stufe erhitzen und Wraps nacheinander fettfrei ca. 30 Sek. erhitzen. Mit saurer Sahne bestreichen und mit Avocado und Bohnen-Hack-Mischung belegen. Aufrollen und Avocado-Hack-Burrito servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	642 kcal
Kohlenhydrate	52 g
Eiweiß	25 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	38 g