Mexikanisches Burrito mit Schokolade und Chilibohnen
REZEPT

Mexikanisches Burrito mit Schokolade und Chilibohnen



ZUBEREITUNGS ZEIT	20 Min
ZUTATEN	9 Stück
PORTION(EN)	4 x

Bist du experimentierfreudig? Das Burrito-Rezept vereint dunkle Schokolade mit einer feurigen Chilinote, was durch den frischen Geschmack einer Limette abgerundet wird. Werde mit einem Biss zum Abenteurer!

ZUTATEN

- 1 rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten
- 4 Stücke dunkle Schokolade
- 1 Dose gemischte Chilibohnen
- 1 Avocado
- ½ Zitrone (Saft)
- 20g gereifter Cheddarkäse
- 1 Babysalat (in Scheiben geschnitten)

- 8 Tortilla
- 1 Packung BEN´S ORIGINAL™ Express Mexikanisch 220g

ZUBEREITUNG

1. Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden. 1 EL Olivenöl in eine Pfanne geben und die roten Zwiebeln garen, bis sie glasig sind. Bohnen und 2-3 EL Wasser hinzufügen und für weitere 5 Minuten köcheln lassen.
2. Avocado schälen und entsteinen. Mit einer Gabel die Avocado in einer Schüssel zerdrücken, Saft einer halben Zitrone hinzufügen und alles zu einer einheitlichen Masse verrühren und beiseite stellen.
3. Dunkle Schokolade in die Pfanne mit den Bohnen geben und gut vermischen. Nachdem die Schokolade geschmolzen ist, die Pfanne vom Herd nehmen.
4. BEN´S ORIGINAL™ Express Mexikanisch nach Packungsanleitung zubereiten.
5. Anschließend Reis, Chili-Bohnen, Cheddar-Käse, Guacamole und Babysalat auf die Tortillas geben und diese danach falten. (Zunächst unteren Teil falten, dann die Seiten klappen).

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Ballaststoffe: 8,4 g
Energie: 955 kcal
Energie: 3992 kj
Eiweiß: 24,3 g
Gesättigtes Fettsäuren: 12,7 g
Kohlenhydrate: 130,6 g
Davon Zucker: 10,8 g
Fett: 34,8 g
Salz: 1,5 g

KATEGORIEN:

Gemüse, Party, Kochen mit Kindern, Vegetarisch, 15 - 30 MIN, Mexikanisch

WEITERE REZEPTE



Bunte mexikanische Bowl mit Nachos

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

11 Stück



Hühnchen Wrap mit Avocado und Reis

Zubereitungszeit

25 Min

Zutaten

14 Stück



Mexikanischer Salat mit Reis und Bohnen

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

12 Stück

Source URL:
https://de.bensoriginal.com/recipes/mexikanisches-burrito-mit-schokolade-und-chilibohnen