

Burrito

Zutaten für 8 Tortillas:

400 ml kaltes Wasser

200g Mehl

Salz, Paprikapulver, Pfeffer

2 Eier

Zubereitung:

- Die Zutaten in einer Schüssel zu einem glatten Teig verrühren.
- Eine beschichtete Pfanne heiß werden lassen und etwas Teig in die Pfanne geben, schwenken bis der Pfannenboden mit einer dünnen Teigschicht bedeckt ist. 2 Minuten backen bis der Rand getrocknet ist, wenden und weitere 2 Minuten backen.
- So verfahren bis der Teig aufgebraucht ist.
- Abdecken und warm stellen.

Paprika-Hähnchen Füllung

Zutaten für 4 Personen

400g Hähnchenbrustfilet
1 EL Sonnenblumenöl
200g Paprika Mix (1 rote und 1 gelbe Paprika)
200g Zucchini
200g Champignons
bei Bedarf Mexikanische Gewürzmischung
(enthält Chili, Kümmel, Oregano und Koreander)
100g saure Sahne
60g geriebener Edamer, 30 % Fett i.Tr.
240g stückige Tomaten (Dose)
30g Jalapenos oder scharfe Peperoni (ganz kleine Würfel)
90g Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
Kräuter, Salz, Hotpeppersoße

Zubereitung:

- Aus den Tomaten, Jalapenos, Zwiebeln, der Knoblauchzehe, Kräutern und Hotpeppersoße einen Dip herstellen.
- Die Hähnchenbrust in Öl anbraten, Champignons, Zucchini und Paprika dazugeben und 5 Minuten dünsten lassen.
- Die Burritos nun mit der Hähnchenmasse füllen, etwas saure Sahne drüber geben (pro Burrito etwa 1 EL = 10g) und 5 g Käse drüber streuen (~1TL)
- Darauf den Tomatendip verteilen und den Burrito zusammenklappen.

Die Füllung kann variieren! Lassen Sie Ihren Ideen freien Lauf.

Pro Portion: 480 Kcal, 16 g Fett, 42 g KH, 39 g EW,