

Burrito mit Hack-Bohnen-Füllung mit Avocado

Personenanzahl: 6 Zubereitungszeit: 1:25 Kochzeit: 2:45
Bewertung: Ein Genuss (5/5) Schwierigkeitsgrad: Idiotensicher (1/5)



Zutaten:

¾ TL Salz
260g Wasser
100g Maismehl
150g Weizenmehl Typ 550
½ Pk. Backpulver
100g Cheddar-Käse
1 rote Zwiebel
20g Olivenöl
200g Hackfleisch, gemischt
20g Tomatenmark
1 Dose Kidneybohnen (125g abgetropft)
½-¾ TL Kreuzkümmel (Cumin), gemahlen
½ TL Salz, Cayenne-Pfeffer
¼ TL Pfeffer
1 Tomate
1-2 Spritzer Zitronensaft
1 Avocado
½ Bund Koriander
6 TL Schmand oder Crème Fraîche

Zubereitung:

1. 250 g Wasser und Salz in einem Topf aufkochen.
2. Maismehl unterrühren und ca. 20 Minuten auf ca. 55°C abkühlen lassen.
3. Mehl, Backpulver und 10g Wasser zugeben und zu einem glatten Teig verkneten. Teig umfüllen und abgedeckt 1 Stunde ruhen lassen.
4. In der Zwischenzeit Cheddar klein reiben und zur Seite stellen.
5. Zwiebel in feine Ringe oder Würfel schneiden und zusammen mit dem Öl und dem Hackfleisch dünsten.
6. Tomate klein schneiden, Kidneybohnen, Kreuzkümmel, Cayenne-Pfeffer, Zitronensaft, Salz und Pfeffer zugeben und weiter garen. Anschließend das Tomatenmark zugeben und mit dem Spatel unterheben.
7. Teig in 6 Teigbällchen teilen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund (Ø ca. 22 cm) ausrollen. Eine beschichtete Pfanne auf dem Herd erhitzen, mit einem hitzebeständigen Pinsel einfetten und die Teigfladen bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2 Minuten backen (Teig wirft Blasen und bekommt braune Stellen. Die Fladen nicht zu lange backen, sonst werden sie hart und brüchig). Gebackene Tortillas auf einen Teller schichten und abkühlen lassen.
8. Hack-Bohnen-Füllung mittig auf die 6 Weizentortillas verteilen, je 1 TL Crème fraîche, etwas Avocado, zerkleinerten Cheddar und Koriander darübergeben, zusammenrollen und servieren oder bis zum Verzehr im Kühlschrank aufbewahren und kurz erwärmen.