

## Burrito

Burrito (spanische Eselchen) ist ein Gericht aus der mexikanischen Küche.

Burritos sind gefüllte Tortillas aus Weizenmehl.

Zutaten für ca. 8-10 große Weizentortillas/Portionen

1. Tortillas im 100 °C heißen Backofen auf einem Gitter oder nacheinander in einer Pfanne (kurz) erwärmen.
2. Tortillas füllen, solange sie noch warm und biegsam sind:
3. Tortilla auf die Arbeitsfläche legen.
4. Zutaten (Sour Cream, Chili, Reis, Salsa....) in einem breiten Streifen (übereinander geschichtet) in der Mitte platzieren – an den Seiten einige Zentimeter frei lassen.

**Burrito nicht „überfüllen“.**

### 5. Falten

Kurze Seiten einschlagen.

Eine der langen Seiten eng über die Füllung klappen.

### 6. Rollen

Zur offenen Seite hin eng/straff aufrollen.

Evtl. straff in Pergamentpapier einrollen und in der Mitte quer durchschneiden.

## Füllungen

### Chili (warm verwenden)

**1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 rote Chilischote, 4 getrocknete Tomaten, 2 El Olivenöl**

**500 g Rinderhackfleisch, ¼ TI gemahlener Koriander, 1 Msp. gemahlener Kreuzkümmel**

**¼ TI gemörserte Fenchelsaat, 1 El edelsüßes Paprikapulver, 1 Msp. geräuchertes Paprikapulver**

**1 El Honig, 1 El Tomatenmark, 250 g stückige Dosentomaten, 200 g Brühe**

**1 Dose (425/250 g) Kidneybohnen, 1 El zerkleinerte Bitterschokolade, Salz**

1. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln – Chilischote und getrockneten Tomaten fein hacken – Bohnen in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen.
2. In einem weiten Topf Olivenöl erhitzen und darin Zwiebel, Knoblauch und das Hackfleisch scharf anbraten.
3. Chili und getrocknete Tomaten unterrühren.
4. Gewürze zugeben, salzen – Honig und Tomatenmark unterrühren.
5. Nach ca. 2 Minuten Dosentomaten und Brühe zugeben.
6. Ohne Deckel ca. 15-20 Minuten bei wenig Hitze dicklich einköcheln lassen – gelegentlich rühren.
7. Bohnen zugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen.
8. Chili mit Bitterschokolade würzen – abschmecken.

## **Veggie (vegane) Alternative / Bohnen-Salsa (warm verwenden)**

**1 Dose (425/250 g) Kidneybohnen, 1 rote Paprikaschote**

**1 El Olivenöl, 1-2 El Ajvar, 2 El Ketchup, 1 El BBQ-Sauce (evtl. Zutaten beachten),**

**250 g stückige Dosentomaten, 1 TI Honig (Agavendicksaft), 1 TI Rotweinessig, Tabasco, Salz**

1. Bohnen in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen.
2. Paprikaschote vierteln, entkernen und in feine Würfel schneiden.
3. Paprikawürfel in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen – Ajvar, Ketchup, BBQ-Sauce, Dosentomaten und Honig (Agavendicksaft) zugeben – einige Minuten köcheln lassen.
4. Bohnen zugeben und nochmals etwas einköcheln lassen.
5. Mit Essig, Salz und Tabasco abschmecken.

## **Limettenreis (warm verwenden)**

**2 El Öl, 2 Schalotten, ½ TI Kurkuma, 200 g Langkornreis (z.B. Basmati)**

**½ Limette (Saft und feiner Schalenabrieb), ca. 375-400 g Brühe, Salz, Pfeffer, Zucker**

1. Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Schalotten fein würfeln und in heißem Öl ohne Farbe anschwitzen.
3. Kurkuma zugeben und kurz mitschwitzen.
4. Reis, Limettenzeste und eine Prise Zucker zugeben.
5. Brühe und Limettensaft hinzufügen, aufkochen und würzen.
6. Kochenden Reis abdecken und im heißen Backofen ca. 20-25 Minuten garen.
7. Reis mit einer Gabel auflockern und abschmecken.

## **Mais-Salsa**

**1 kleine Dose (212/140 g) Mais, 1 rote Paprikaschote, 1 Jalapeno frisch oder aus dem Glas**

**1 kleine rote Zwiebel, 1 El frischer Koriander fein geschnitten, 1-2 El Limettensaft**

**1 TI Honig (Agavendicksaft), Tabasco, Salz, Pfeffer**

1. Mais in Sieb abgießen und abtropfen lassen.
2. Paprikaschote vierteln, entkernen und fein würfeln – Jalapeno halbieren, entkernen und fein hacken (aus dem Glas nur fein hacken).
3. Rote Zwiebel schälen und fein würfeln.
4. Alle Zutaten vermischen und ziehen lassen.

## **Guacamole**

**1 kleine rote Zwiebel, 2 Avocados (reif), rote Chilischote**

**Saft von ½ bis 1 Limette, 1-2 El Olivenöl, Salz, Pfeffer, evtl. Prise Zucker**

1. Rote Zwiebel sehr fein würfeln und mit kochendem Wasser überbrühen.
2. Avocados halbieren, Kern entfernen und Fruchtfleisch mit einem Esslöffel herauslösen.
3. Mit Limettensaft beträufeln und mit einer Gabel nicht zu fein zerdrücken.
4. Chilischoten (Menge/je nach Geschmack) entkernen und sehr fein hacken.
5. Zwiebel, Chili und Olivenöl mit der Avocado-creme verrühren.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Sourcream

**200 g Schmand, 200 g saure Sahne, Salz, Pfeffer**

**½ TL feiner Zitronenabrieb, Spritzer Zitronensaft, Prise Zucker**

**1 kleiner Bund Schnittlauch, 1 kleiner Bund Petersilie, 2 große oder 4 kleine Frühlingszwiebeln**

1. Schmand und saure Sahne verrühren – mit Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb, Zitronensaft und Zucker würzen.
2. Kräuter und Frühlingszwiebeln fein schneiden und mit der Schmand-Sahne-Mischung verrühren.

**Salatblätter z.B. Romana-Salat** – putzen, waschen, schleudern, in breite Streifen schneiden.

**Käse z.B. Cheddar** – reiben

## Weizentortillas Variante 1

Zutaten für 6 oder 8 Stück, je nach gewünschter Größe:

360 g Weizenmehl Type 405
1 ½ Tl Salz
25 g Öl
200 g Wasser
Mehl für die Arbeitsfläche

### Zubereitung:

1. Mehl in eine Schüssel sieben.
2. Wasser, Öl und Salz verrühren.  
Unter ständigem Rühren mit einem Löffel das Mehl zufügen, bis sich die Masse kneten lässt.
3. Teig kneten bis er geschmeidig ist und nicht mehr klebt.
4. Mit einem Tuch abdecken und mindestens 20 Minuten ruhen lassen.
5. Teig in 6 oder 8 Portionen teilen - rundschleifen.  
Abgedeckt etwa 10 bis 15 Minuten entspannen lassen.  
Jedes Stück auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem dünnen, kreisrunden Fladen (ca. 10-15 cm Ø) ausrollen.  
Die Fladen leicht mehlen und aufeinanderlegen – abgedeckt, nochmals einige Minuten entspannen lassen
6. Teigfladen auf die gewünschte Größe (20-30 cm Ø) ausrollen.  
Zum Schluss kann der Teig mit den Handflächen noch etwas gedehnt werden, um ihn rund zu formen.
7. Teigfladen vom überschüssigen Mehl befreien.  
In einer heißen Pfanne mit wenig Öl, flott etwa ½-1 Minute von jeder Seite backen, bis die Tortillas leicht gebräunt sind und Blasen werfen.  
  
Zu langes Backen macht die Tortillas fest und hart.  
Tortillas trocknen sehr schnell aus und werden dadurch brüchig.  
Deshalb ist es besser, die Tortillas nach dem Backen mit einem leicht feuchten Küchentuch zu bedecken.

## Weizentortillas Variante 2

Zutaten für 6 oder 8 Stück, je nach gewünschter Größe:

350 g Weizenmehl Type 405
1 Tl Salz
5 El neutrales Öl
225 g heißes Wasser
Mehl für die Arbeitsfläche

### Zubereitung:

1. Mehl in eine Schüssel sieben und mit dem Salz vermischen.
2. Öl hinzufügen und anschließend nach und nach kochendes Wasser dazugeben.  
Mit einem Kochlöffel zu einer Masse verrühren.
3. Die Masse etwas abkühlen lassen.  
Dann zu einem glatten, weichen Teig kneten.
4. Teig portionieren und zu Kugeln formen.  
Mit einem Rollholz auf die gewünschte Größe (20-30 cm Ø) ausrollen.  
Zum Schluss kann der Teig mit den Handflächen noch etwas gedehnt werden, um ihn rund zu formen.
5. Teigfladen vom überschüssigen Mehl befreien.  
In einer heißen Pfanne mit wenig Öl, flott etwa ½-1 Minute von jeder Seite backen, bis die Tortillas leicht gebräunt sind und Blasen werfen.

Zu langes Backen macht die Tortillas fest und hart.

Tortillas trocknen sehr schnell aus und werden dadurch brüchig.

Deshalb ist es besser, die Tortillas nach dem Backen mit einem leicht feuchten Küchentuch zu bedecken.