

BURRITOS MIT REIS UND SOURCREAM

Burritos mit Reis und Sourcream

Ein super leckeres Rezept für alle, die mexikanisches Essen genauso gerne essen wie ich. In der Vorbereitung muss einiges an Gemüse geschnippelt werden, aber das Füllen geht dafür dann ganz flott und am Ende müssen die leckeren Burritos nur noch in den Backofen damit der Käse schmelzen und das Ganze in reinstes Soulfood verwandeln kann. Anstelle von Reis könnt ihr übrigens auch einen kleinen Salat als Beilage zaubern.



©katha-kocht.de

Zutaten für 3-4 Personen:

Für die Burritos:

6 mittelgroße Weizenmehltortillas (Ø 20cm)

500g Rinderhackfleisch

Sonnenblumenöl

1 Dose Mais

5-6 braune Champignons

1 rote Paprika

optional 2 Frühlingszwiebeln (für die Burritofüllung das „Grün“, den weißen Anteil für den Sourcream Dip)

1 kleine Zwiebel

2 Knoblauchzehen

2 kleine scharfe Chilischoten

2 TL Garam Masala

Salz & Pfeffer

1 TL Paprikapulver

100g geriebener Gouda

Für die Tomatensauce:

2 Dosen Pizzatomaten

2 EL Tomatenmark

1 EL Kräuter der Provence (getrocknet)

Salz & Pfeffer

Für den Reis:

250g Reis

Für den Sourcream Dip:

den weißen Anteil der Frühlingszwiebeln

100g Schmand

100g Frischkäse

1/2 Zitrone

Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Im ersten Schritt alles Gemüse kleinschneiden und vorbereiten. Das Gemüse kommt im nächsten Schnitt recht flott hintereinander in die Pfanne, da bleibt sonst kaum Zeit für solche „Nebentätigkeiten“.



Das Öl in der Pfanne erhitzen und die klein gewürfelten Pilze darin anbraten bis sie etwas Farbe bekommen. Die Zwiebeln / Frühlingszwiebeln und den Knoblauch dazugeben und alles weiter anschwitzen bis die Zwiebeln glasig sind. Die Pilze aus der Pfanne nehmen und kurz beiseite stellen. Wieder etwas Öl erhitzen und das Hackfleisch dazugeben, scharf anbraten und mit Pfeffer, Salz, Garam Masala und Paprikapulver würzen.

Das Wasser für den Reis aufsetzen und den Reis in Salzwasser gar kochen.

Sobald das Hackfleisch angebraten ist das restliche Gemüse (Paprika, Mais, die gebratenen Champignons) und die Chili dazugeben. Alles zusammen bei mittlerer bis geringer Hitze noch ca. 5 Minuten in der Pfanne garen lassen.



Die Weizenmehltortillas auf ein großes flaches Brett legen, die Hackfleisch-Gemüsefüllung in der Mitte Streifenförmig aufhäufen. Die Tortilla von beiden Seiten über die Füllung klappen und die Rolle in eine Auflaufform oder auf ein Backblech legen. Ich beschwere die Tortillas jetzt vorerst mit einem Holz-Kochlöffel damit die zugeklappten Seiten nicht wieder aufgehen.

Den Backofen auf 200°C vorheizen.

Sobald alle Tortillas gefüllt sind die Tomatensauce in der Fleisch-Gemüse Pfanne zubereiten. Sollten noch Rest von der Füllung übrig sein (ca. 5-6 EL) einfach in der Pfanne lassen, Die machen sich in der Sauce sehr gut.

Die Pizza Tomaten, Kräuter und das Tomatenmark in die Pfanne mit den Hackfleischresten geben. Bei hoher Hitze einkochen lassen. Sobald die Sauce nicht mehr zu flüssig ist mit Pfeffer und Salz abschmecken und über die Burritos geben. Den geriebenen Gouda gleichmäßig darauf verteilen und das Ganze für ca. 10-15 Minuten bei 200°C in den vorgeheizten Backofen stellen. (Der Käse sollte am Ende geschmolzen oder gold-braun sein, je nach dem wie ihr es am liebsten mögt).

Den Schmand und den Frischkäse in eine kleine Schale geben. Die Frühlingszwiebel fein hacken und unterheben. Mit etwas Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Die Burritos aus dem Ofen holen und zusammen mit dem Reis und dem Sour Cream Dip anrichten.



Unglaublich lecker - viel Spaß!



©katha-kocht.de



©katha-kocht.de

