

 Hauptspeise



Burritos mit Steakstreifen in pikanter Sojasauce

mit Bohnensalat und Cheddarkäse

 30 min Zubereitungszeit

 20 min Kochzeit

 924 kcal pro Portion

••• Leicht

 Deutsche Küche

 International



Zutaten

2 Portionen

300 g Argentinisches Rumpsteak

250 g Kidneybohnen

80 g Mais

1 Zwiebel, rot

1 Möhre

1 Tomate

1 Bund Koriander

1 EL Olivenöl + zum Braten

2 EL Balsamico Creme

1 Knoblauchzehe

1 Bio-Limette

2 EL Honig

3 EL Sojasauce

1 EL Harissa

80 g Cheddar, gerieben

60 g Eisbergsalat

Zubereitung

- 1 Kidneybohnen und Mais abschütten, abwaschen und gut abtropfen lassen. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Möhre schälen und grob reiben. Tomate abwaschen, entkernen und Würfel schneiden. Koriander grob hacken. Alles zusammen in eine Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer würzen. 1 EL Olivenöl und Balsamico-Creme darüber geben und gut vermengen. Zur Seite stellen.
- 2 Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Limette abwaschen und 1 TL der Schale fein abreiben. Rumpsteak in feine Streifen schneiden. In einer großen Pfanne etwas Öl erhitzen. Steakstreifen scharf anbraten, bis sie leicht Farbe nehmen. Knoblauch und Limettenabrieb kurz hinzugeben. Honig, Sojasauce und Harissa darüber geben und 2–3 Min. weiterbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3 Steakstreifen vom Herd nehmen. Cheddar darüber verteilen und abdecken.
- 4 Eisbergsalat abwaschen und trocken schütteln. Tortilla Wraps in einer Pfanne ohne Öl kurz erhitzen. Wraps mit je 2 EL Sour Cream bestreichen. Eisbergsalat darauf verteilen. Bohnensalat

2 Tortilla Wraps

4 El Sour Cream

Salz und Pfeffer zum Würzen

darüber geben. Überbackene Steakstreifen auf dem Salat verteilen. Burrito einrollen und genießen.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	587kJ /140kcal	3.875kJ /924kcal
Fett	5g	31g
davon gesättigte Fettsäuren	1g	9g
Kohlenhydrate	12g	78g
davon Zucker	4g	25g
Eiweiß	10g	69g
Salz	1g	8g