

Burritos

Würzig gefüllte Wraps mit Käse überbacken! Im Nu zubereitet und überaus köstlich!

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, eifrei



Für 6 Burritos

6 fertige glutenfreie Wraps ODER selbst hergestellt nach diesem [REZEPT](#)

200g gehackte Tomaten aus der Dose

1 kleine Dose Mais

1 rote Paprikaschote

1 grüne Paprikaschote

2 Zwiebeln

3 EL Olivenöl

400g gemischtes Hackfleisch

Salz

Pfeffer

Cayennepfeffer

Kreuzkümmel gemahlen

1 EL Tomatenmark

300g Schmand (ggf. laktosefrei)

200g geriebenen Emmentaler

1. Die Paprikaschoten waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln ebenfalls klein würfeln. Mais in einem Sieb abtropfen lassen.

2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Hackfleisch darin anbraten, Zwiebeln und Paprika zugeben und alles gut braten. Mit den Gewürzen abschmecken. Gehackte Tomaten (mit der Flüssigkeit) und Mais zugeben und unter rühren, einige Minuten einköcheln lassen, damit die Masse nicht zu flüssig ist.

3. Die Wraps nach Packungsanleitung erwärmen, jeweils mit einem Esslöffel Schmand bestreichen und einige Esslöffel Hackfleischmasse jeweils mittig entlang auf den Wrap geben. Die Seiten überklappen und mit einem Zahnstocher feststecken.

4. Die Burritos auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit Emmentaler bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Ober- und Unterhitze, auf mittlerer Schiene) etwa 5 Minuten überbacken, sodass der Käse schmilzt. Den Zahnstocher entfernen und die Burritos heiß servieren.

