

Burrito Bowl mit Ei, Guacamole, Tortilla-Streifen

Für zwei Personen

Für die Guacamole:

1 reife Avocado	1 Zitrone, Saft	$\frac{1}{4}$ Bund Koriander
Salz	Pfeffer	

Für die Baked Beans:

240 g Kidneybohnen	1 Tomate	1 EL Butter
1 EL Tomatenmark	Salz	Pfeffer

Für die pochierten Eier:

4 Eier	1 EL Essig	Salz
--------	------------	------

Für die Tortillastreifen:

180 g Weizenmehl	$\frac{1}{2}$ TL Backpulver	30 ml Rapsöl
$\frac{1}{2}$ TL Salz		

Für die Bowl:

$\frac{1}{2}$ Eisbergsalat	30 g Rucola	1 gelbe Paprikaschote
1 orange Paprikaschote	3 EL Sojaöl	

Für die Garnitur:

$\frac{1}{4}$ Bund Koriander	Paprikapulver	
------------------------------	---------------	--

Für die Guacamole:

Die Avocado halbieren, Kern entfernen und Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Avocado, Koriander und Zitronensaft in einen Rührbecher geben und fein pürieren. Mus mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Baked Beans:

Kidneybohnen in ein Sieb abgießen, abspülen und gut abtropfen. Tomate waschen und in Würfel schneiden. Butter in einem Topf erhitzen. Bohnen mit Tomatenmark unter Rühren 5 Minuten braten. Tomatenwürfel unterrühren, Mix mit Salz und Pfeffer würzen. Abgedeckt beiseitestellen.

Für die pochierten Eier:

In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen und Essig hinzufügen. Das siedende Wasser rühren, bis ein Strudel entsteht. Die Eier einzeln nach und nach in einer Kelle aufschlagen und in das Wasser gleiten lassen. Eiweiß mithilfe von zwei Esslöffeln um das Eigelb ziehen, Eier 4 Minuten gar ziehen lassen. Etwas warmes Wasser in eine Schale geben. Eier darin warmhalten.

Für die Tortillastreifen:

80 ml Wasser aufsetzen. Mehl, Backpulver und Salz in eine große Schüssel geben und gut vermischen. Nun das Öl und Wasser hinzufügen und mit einer Gabel verrühren bis der Teig zusammenklumpt. Dann den Teig auf eine Arbeitsfläche geben und mit den Händen 2-3 Minuten kneten, bis er glatt und geschmeidig ist. Den Teig zu einem Ball formen, mit einem Geschirrtuch abdecken und 15 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Teig anschließend in gleich große Stücke schneiden, abhängig davon wie groß die Tortillas werden sollen. Jedes Teigstück mit etwas Mehl bestäuben, zu einer Kugel formen und mit der Handfläche flachdrücken. Die plattgedrückten Teigstücke nacheinander mit einem Nudelholz dünn, 1,5 mm hoch, ausrollen. Eine große Antihaf-Pfanne bei mittlerer

Hitze erhitzen und mit etwas Öl bepinseln. Die Tortilla-Fladen 30-45 Sekunden pro Seite braten. Dann in Streifen schneiden.

Für die Bowl:

Salat und Rucola klein schneiden. Paprikaschoten schälen und halbieren.

In einer Pfanne 2 EL Sojaöl erhitzen und die Paprika bei starker Hitze kurz darin rösten.

Für die Garnitur:

Salat mit gerösteter Paprika, Baked Beans, Guacamole und TortillaFladen in Bowls anrichten. Die pochierten Eier darauf geben. Burrito Bowls mit Koriander und etwas Paprikapulver bestreut bestreuen und servieren.

Bianca Beckmann am 19. März 2025