

Burrito mit Thunfisch und Avocado

Für 2 Personen:

4 Weizen-Tortillas	200 g Thunfischfilet	4 EL Crème-fraiche
1/2 rote Zwiebel	1 Bund Koriander	2 Tomaten
2 EL Gewürzmix	1 handvoll Nachos	1 Avocado
1 Limette	100 g Kidneybohnen	80 g Cheddar-Käse

Den Thunfisch grob würfeln und zusammen mit den Kidneybohnen für 1 Minute in einer sehr heißen Pfanne mit Rapsöl braten. Währenddessen mit Gewürzmix würzen gelegentlich schwenken und anschließend in eine Schüssel geben.

Die Zwiebel in dünne Ringe schneiden, den Koriander grob hacken und die Tomaten in Scheiben schneiden.

Die Avocado halbieren den Kern entfernen, mit der Schale in Spalten schneiden, die Schale anschließend abziehen und die Avocado grob würfeln.

Die Zwiebel in dünne Ringe schneiden, den Koriander grob hacken und die Tomaten in Scheiben schneiden.

Die Avocado halbieren den Kern entfernen, mit der Schale in Spalten schneiden, die Schale anschließend abziehen und die Avocado grob würfeln.

Alles zum Thunfisch in die Schüssel geben, die Limette darüber auspressen, mit Salz und Pfeffer würzen und vermengen.

Die Tortilla Chips mit den Händen zerbrechen in die Schüssel geben und erneut verrühren.

Die Tortillas im Backofen erwärmen mittig mit Crème fraîche bestreichen, die Füllung darauf verteilen und den Cheddar darüber reiben.

Die Burritos an einer Seite einschlagen und einrollen.

Steffen Henssler am 23. März 2021