

Burritos mit Reis, Rindfleisch und schwarzen Bohnen ¹⁾

Was dem Italiener seine Pizza sind dem Mexikaner die **Burritos**.

Burritos sind weiche Weizentortillas, die fantasievoll gefüllt werden. Und obwohl es mindestens so viele Füllungen für Burritos gibt wie Pizza-Beläge, gehören die Füllungen mit schwarzen Bohnen und Reis zu den beliebtesten. Das verwundert nicht, denn schwarze Bohnen, Reis und Rindfleisch harmonieren nahezu perfekt mit den sanften **Tortillas**.

Zutaten:

Für **4 Burritos** brauchen Sie:

- 4 weiche, fertige Tortillas*
- 1 kleine Dose schwarze Bohnen
- 60g Langkornreis
- ca. 200g Rumpsteak
- 1 kleine rote Zwiebel
- 2 kleine Knoblauchzehen
- 1 rote Paprikaschote
- frisches Koriandergrün
- Sour Cream*
- milde mexikanische Chili-Sauce
- Zimt, Kümmel, Muskatnuss, Paprika-Pulver, Chili-Pulver, Olivenöl, Salz und Pfeffer haben Sie im Vorrat.

Zubereitung:

1. Wenn Sie statt schwarzer Bohnen aus der Dose getrocknete Bohnen verwenden wollen, dann weichen Sie am Vortag zwei Handvoll getrocknete Bohnen ein.
2. Gießen Sie am nächsten Tag das Wasser ab, in dem die Bohnen einweichten und setzen Sie sie in frischem Wasser auf und kochen Sie sie in ca. anderthalb Stunden gar.
3. Den Reis kochen Sie bitte nach Packungsanweisung und stellen ihn beiseite.
4. Putzen und schälen Sie Zwiebel, Knoblauch und Paprikaschote und schneiden Sie die Gemüse in Streifen.
5. Vom Rumpsteak entfernen Sie den Fettrand und schneiden es ebenfalls in dünne Streifen.
6. Jetzt lassen Sie in einer großen Pfanne Olivenöl heiß werden und braten die Steak-Streifen kräftig an.
7. Wenn die eine schöne Kruste bekommen haben, nehmen Sie sie mit dem Schaumlöffel heraus, geben Zwiebel, Knoblauch und Paprikaschote in die Pfanne und dünsten alles weich. Das dauert ca. zehn Minuten.
8. Während dieser Zeit würzen Sie mit Zimt, Kümmel, Muskatnuss (natürlich frisch gerieben), Paprikapulver, Chili-Pulver, Salz und Pfeffer.
9. Wenn das Gemüse weich ist, geben Sie Reis und Bohnen hinzu, zum Schluss die Rindfleischstreifen und lassen alles gut heiß werden.
10. Nun bestreichen Sie die Tortillas mit der Sour Cream und der mexikanischen Chili-Sauce, geben auf jede Tortilla ein Viertel der Füllung und rollen sie zusammen.

Alternativ können Sie auch alle Zutaten einzeln auf den Tisch stellen, so dass jeder Esser sich seinen eigenen Burrito zusammenstellen kann. Alles gleichzeitig warm auf den Tisch zu bringen ist nicht ganz einfach, aber den Spaß, den alle beim Burrito-Rollen haben ist die Mühe allemal wert.

¹⁾ schwarzebohnen.de