

Heute ess ich

Beitrag von „Miss Jones“ vom 15. Oktober 2018 20:42

Du Faulpelz!!!

Naja, ich will mal nicht so sein... gestern gabs bei mir mal wieder

Burritos a la tigresa (den Namen haben meine SchülerInnen mal auf einem Kurstreffen beschlossen).

für 6 mittelgroße Burritos (Tortillafladen ca. 25 cm Durchmesser):

1-2 Knoblauchzehen in dünne Scheiben schneiden, zusammen mit

etwas Rosmarin

einige Zweige Thymian

reichlich Majoran

in eine beschichtete Pfanne geben, etwa

2 EL Olivenöl darübergerben und dann erhitzen (auf 5/6). (hat man die Kräuter nur getrocknet, kommen sie erst nach dem Fleisch dazu)

1 weiße Zwiebel grob hacken, in das heiße Öl geben und glasig dünsten.

250 g Rinderhack dazugeben und bröselig braten.

3 Chilischoten nach Wahl (je nach gewünschtem Schärfegrad) hacken, dazugeben.

1 Dose schwarze Bohnen abgießen, mehrfach durchspülen, dann dazugeben, Herd auf halbe Kraft runterdrehen und das ganze umrühren,

250 ml passierte Tomaten hinzugeben, weiter rühren.

wahlweise

1 grüne Paprika in handliche Stücke geschnitten

und/oder

1 kleine Dose Mais

hinzugeben oder als "Baukastenbeilage" dazu reichen. Herd auf kleinste Flamme drehen,

Abschmecken der Pfannenmischung mit

buntem Pfeffer

Cayennepfeffer

Chipotle pulverisiert

Pimenton [vera](#) picante

Tabasco

Zitronensaft

Honig

Kakaopulver

noch etwas umrühren und ziehen lassen.

Auf den Tisch gehört an weiteren "Baukastenelementen" noch

kleingehackter Eisbergsalat

Schmand und/oder Guacamole

geraspelter herzhafter Käse (bevorzugt Monterey Jack, da der aber schwer zu bekommen sein kann, geht auch Cheddar, notfalls Emmentaler, aber keinen Gouda oder Edamer, weil zu lasch).

Die Tortillas im Ofen bei 70-80°C vorwärmen, damit sie nicht reißen (Weizen oder Mais - schmeckt beides).

Auf die Tortilla gehört erst mal etwa 1 EL Schmand oder Guacamole, dann eine ordentliche Kelle der Chilipfanne, und dann an Baukastenteilen was man mag. Dann wird die Tortilla fast wie ein Kuvert gefaltet - unteren Rand hochklappen, links und rechts einschlagen. Für sofortigen Verzehr - jetzt guten Hunger; soll der Burrito zum Mitnehmen sein, auch die vierte Seite einklappen und dann in Alufolie wickeln (Burritos schmecken notfalls auch kalt, aber wozu gibts denn Mikrowellen).

Wieviele braucht man pro Person... wenn es die als alleiniges Essen gibt für einen "Durchschnittsbürger 3, würde ich sagen; gibts noch was dazu eben weniger. Eine hungrige Sportlehrerin verschlingt die 6 Stück auch problemlos alleine, ist danach aber satt und isst höchstens noch ein Eis.

Na dann - gutes Gelingen!