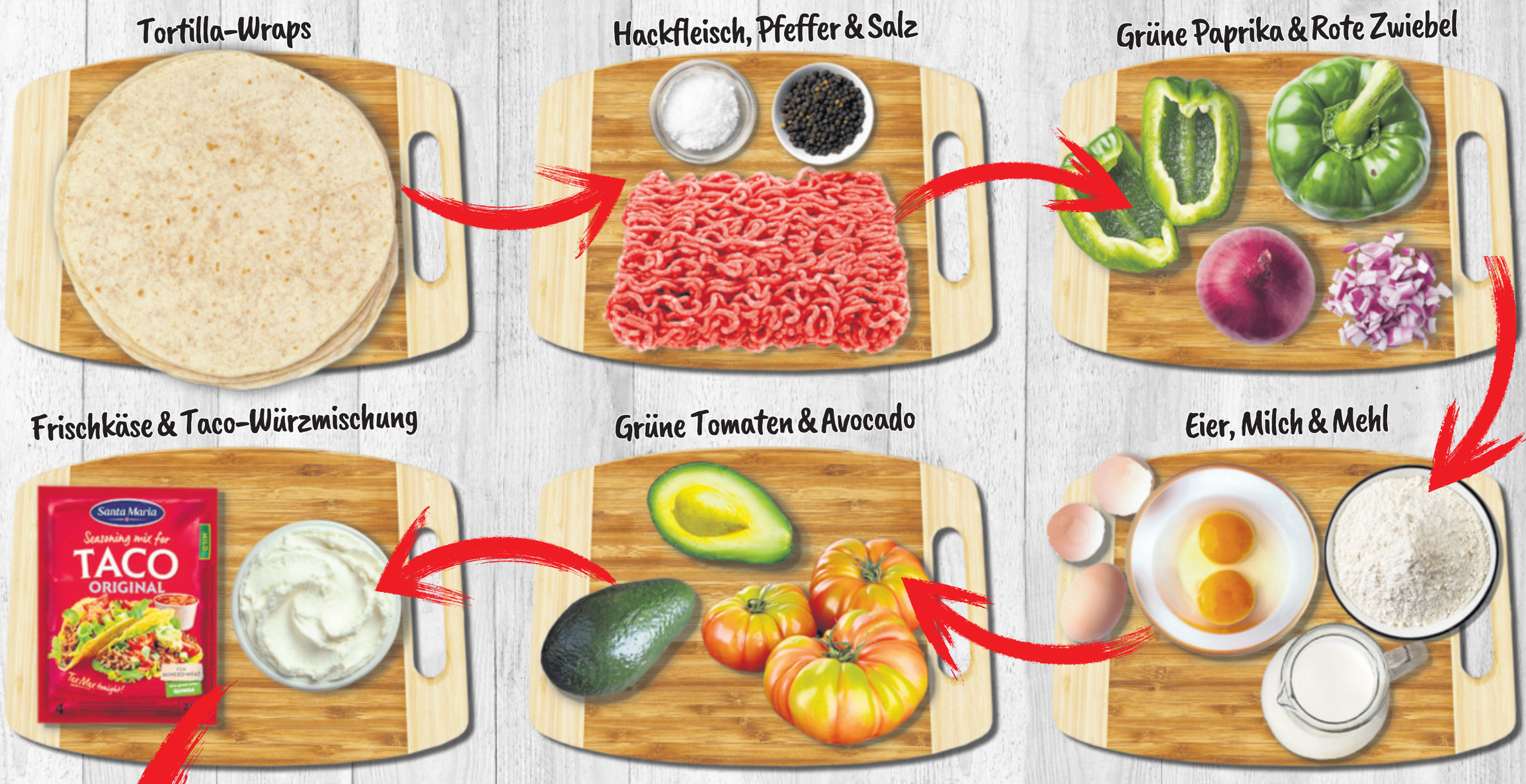
Einen Burrito zum Frühstück, bitte!

Präsentiert von:
Handelshof
Der Frische-Profi
Genuss Rezept der Woche

Mit einem guten Frühstück in den Tag zu starten, das macht immer Sinn. Und wenn man eine vollwertige Mahlzeit einnimmt, dann hat man auch nicht so schnell wieder Hunger, wenn man zum Beispiel auf einen schönen Sonntagsausflug startet. Wie wäre es also am nächsten Sonntag mal mit Frühstückburritos, prall gefüllt mit Rührei, frittierten grünen Tomaten, Hackfleisch und Gemüse. Ein Muntermacher, den jede/r lieben wird. Für Vegetarier kann man das Hackfleisch weglassen. Und wer es noch üppiger mag, der wickelt ein bisschen geriebenen Käse mit ein.

Zutaten — Portionen: 4

4	große Weizen-Tortillas
200 g	Rinderhackfleisch und etwas Frittieröl
Je 1	grüne Paprika und unreife Tomate
Je 1	rote Zwiebel und Avocado
4	Eier, 150 ml Buttermilch und 200 g Mehl
4 EL	Frischkäse
1 Beutel	Tacomix-Gewürz, etwas Salz und Pfeffer



Zubereitung: So wird's gemacht

- **Unreife, sehr feste Tomaten** in zehn Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Auf ein **Gitterrost** legen, gleichmäßig mit ca. **1 TL Salz** bestreuen und **30 Minuten** ziehen lassen, das Salz entzieht den Tomaten Feuchtigkeit. Danach Scheiben mit einem Küchenpapier abtrocknen.
- **Buttermilch** mit **1 TL Taco-Würzmischung** mischen. In einer Schale das **Mehl** mit etwas **Salz und Pfeffer** mischen. **Frittieröl** in einer tiefen Pfanne erhitzen (auf ca. 170 Grad), die **Tomaten** in **100 ml Buttermilch** tauchen, dann im **Mehl** wälzen und in der Pfanne goldbraun frittieren. Beiseite stellen.
- **Zwiebeln** und **Paprika** ganz fein hacken. Etwas **Öl** in eine Pfanne geben, das **Hackfleisch** darin krümelig braten, den Rest der **Taco-Mischung** sowie die **Zwiebeln** und **Paprika** dazugeben und ca. 5 Minuten braten. Die frittierten Tomaten würfeln und ebenfalls dazugeben. Beiseite stellen.
- **Eier** mit **50 ml Buttermilch** und etwas **Salz** aufschlagen, in der Pfanne auf leichter Hitze ein fluffiges Rührei daraus braten.
- **Tortillas** kurz in der Mikrowelle oder im Ofen erwärmen. In der Mitte mit **Frischkäse** bestreichen.
- **Avocado** in Spalten aufschneiden. Jeweils zwei bis drei Spalten auf eine Tortilla geben.
- **Rührei** auf die Tortillas verteilen, dann etwas **Hack-Gemisch** aufs Rührei geben.
- Die **Tortillas** zunächst an einer Seite ein paar Zentimeter einklappen, dann straff aufrollen.
- Sie schmecken warm und kalt, man kann sie noch in **Salsa** oder **Creme fraiche** dippen. Wer sie in ein bisschen Frischhaltefolie oder Bienenwachspapier einschlägt, kann sie auch für unterwegs mitnehmen.

Fotos: iStockphoto/Getty, Weitere Rezepte unter www.handelshof.de/express-rezepte

Das Küchen-Lexikon

Taco, Fajitas, Quesadillas & Co.

In der mexikanischen und der Tex-Mex-Küche werden Teigfladen gerne als „Träger" für weitere frische Zutaten verwendet. Kennen Sie die Unterschiede zwischen den einzelnen Gerichten?

- **Tortillas:** Sie können aus Mais- oder Weizenmehl hergestellt sein. Die dünnen, weichen Teigfladen werden für verschiedene mexikanische und Tex-Mex-Gerichte verwendet.
- **Burritos:** Gerollte Weizentortillas mit Füllung, z. B. aus Reis, Bohnen, Hackleisch, Hähnchen oder Fisch.
- **Chimichangas:** Frittierte Burritos, gerne auch noch überbacken.



- **Fajitas:** Weizentortillas, zu denen die Füllung und andere Beilagen separat gereicht werden. Man muss sie also selbst am Tisch „zusammenbauen".
- **Quesadillas:** Runde „Tortillatorte" mit Käsefüllung (Foto).
- **Tacos:** Können weich (original mexikanisch) oder knusprig (heißen dann Shells) sein. Sind kleiner im Durchmesser als Tortillas.
- **Nachos:** Knusprige frittierte Chips aus Maismehl, quasi frittierte Tortillastücke.