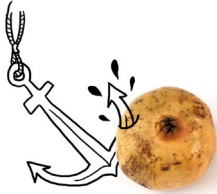
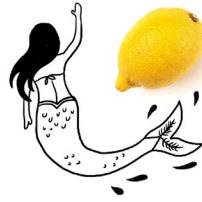




# HAMBURG Welcome Dinner



## TEAM-REZEPTE



### KIKI: BURRITOS AUS COSTA RICA

#### Zutaten für vier Personen

- 8 Wrapfladen
- Salsa, z.B. von Maggie
- 200 g Reis
- 300 g Hack
- 250 g Gouda
- Dose rote Bohnen
- 1/2 Dose Mais
- 1/2 Kopfsalat
- 1/2 Gurke
- 3 große Tomaten
- 3 Avocados
- 1 Zitrone
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- Gewürze nach Bedarf (Pfeffer, Salz, Paprika, Curry, Chili, Gemüsebrühe)
- Öl zum Braten

#### Zubereitung

Den Reis mit etwas Salz kochen.

Die Zwiebel kleinschneiden und mit Öl in einer Pfanne andünsten. Das Hack hinzugeben, anbraten und mit etwas Pfeffer, Salz, Paprika, Curry und Chili würzen.



Die Bohnen samt ihres Bohnenwassers in eine Pfanne geben, einen Schuss Wasser, etwas Pfeffer, Salz und Gemüsebrühe hinzugeben und etwa 10 Minuten köcheln lassen. Am Ende mit einem Kartoffelstampfer oder ähnlichem musen.

Die Avocados aushöhlen und mit einer Gabel musen. Die gepressten Knoblauchzehen, einen Schuss Zitronensaft, etwas Pfeffer und Salz sowie ggf. eine halbe gewürfelte Tomate hinzugeben und alles vermengen.

Das restliche Gemüse würfeln bzw. den Mais abgießen.

Den Gouda reiben.

Die Wrapfladen im Ofen oder im Toaster aufwärmen.

Alle Zutaten in Schüsseln servieren, sodass die Wraps direkt am Tisch zubereitet werden können. Servietten nicht vergessen ;)

