



Mac and Cheese Burrito



Rezeptinfo

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

pro Portion: 6146 kJ, 1469 kcal, 174,6 g Kohlenhydrate, 51,5 g Eiweiß, 66 g Fett, 148 mg Cholesterin, 9,8 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten:

veggie

Zubereitung

Käse-Makkaroni direkt auf die Hand? So geht's: Du bereitest ganz klassisch die Makkaroni mit einer cremig schmelzenden Käsesoße zu und füllst etwas davon zusammen mit Saurer Sahne, Tomaten, Frühlingszwiebeln, Bohnen und BBQ-Soße in einen Weizen-Tortilla. Jetzt noch kurz das Päckchen anbraten und schon hast du einen köstlichen Mac´n´Cheese Burrito to go. Klingt einfach? Ist es auch! Go for it!

Step 1:

Im ersten Schritt kannst du die Nudeln nach Packungsanweisung kochen. Währenddessen gibst du die Butter in eine Pfanne und bringst sie zum Schmelzen. Dann rührst du das Mehl mit dem Schneebesen ein und lässt es kurz braun werden. Als nächstes kannst du mit dem Schneebesen die Milch einrühren und unter Rühren zum Kochen bringen, bis die Masse leicht eindickt. Dann vom Herd nehmen, den Käse klein schneiden und untermischen. Jetzt kannst du eine Tasse mit Nudelwasser in die Soße einrühren. Als nächstes die Nudeln abgießen, die Käsesoße darüber geben und alles gut umrühren. Bei Bedarf kannst du mehr Nudelwasser hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Step 2:

Im nächsten Schritt kannst du die Tortilla auf deine Arbeitsfläche legen. Nun 1 EL saure Sahne in der Mitte der Tortilla verstreichen und darauf ca. 2 EL Mac and Cheese geben. Danach 1 EL Bohnen, klein gewürfelte Tomaten, einen Klecks Barbecue Soße und fein geschnittene Frühlingszwiebeln darauf verteilen. Nun klappst du die Tortilla zu einem Burrito. Diesen Schritt wiederholst du mit den restlichen Tortillas. Anschließend etwas Butter in der Pfanne erhitzen um diese mit einem Pinsel auf die Burritos zu verteilen und für ca. 3 Minuten pro Seite anzubraten, bis sie leicht gebräunt sind. Die Burritos warm servieren.

Zutaten

Für die Mac and Cheese:

500 g	Makkaroni
2 EL	Butter
2 EL	Weizenmehl
200 ml	Milch
300 g	Cheddar, am Stück
	Salz
	Pfeffer, frisch gemahlen

Für die Burritos:

1 Pck.	Tortilla Wraps
200 g	saure Sahne
1 Dose	schwarze Bohnen
2	Tomaten
1/2 Flasche	Barbecue Soße
1/2 Bund	Frühlingszwiebeln
4 EL	Butter zum Braten
	Salz
	Pfeffer, frisch gemahlen