

BREAKFAST BURRITO

ZUTATEN

(für 4 Burritos)

- 400 g gekochte Kartoffeln (speckig oder mehlig)
- 1 kleine Zwiebel (70 g)
- 4 Eier
- 4 EL Milch
- 50 g Frühstücksspeck
- 1 Dose rote Bohnen (250 g Abtropfgewicht)
- 1 TL Chilipulver (die gängige Gewürzmischung)
- 4 gehäufte EL (60 g) geriebener Käse (hier: Gouda)
- 2 Handvoll frischer Baby-Spinat
- 4 leicht gehäufte EL Sauerrahm (80 g)
- 4 große Weizentortillas (Ø 24 cm)
- Außerdem: Salz, Pfeffer und Öl



ZUBEREITUNG

1. Zuerst alle kalten **Zutaten vorbereiten**: Die Kartoffeln schälen und grob in Scheiben schneiden oder würfeln. Die Zwiebel fein würfeln. Eier und Milch mit einer Prise Salz verquirlen und beiseite stellen. Spinatblätter waschen und trocken schütteln. Den Sauerrahm glatt rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Käse reiben.
2. **Speck** in einer Pfanne ohne Öl erhitzen und knusprig anbraten. Den Speck aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Das Fett (ca. 1-2 EL) in der Pfanne lassen.
3. Rund ein Drittel der gewürfelten Zwiebeln im Fett glasig andünsten, ca. 1 Minute. Abgespülte **Bohnen** und Chilipulver zugeben und unter Rühren eine halbe Minute anbraten. Rund 70 ml (7 EL) Wasser zugeben und fast gänzlich einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bei Bedarf noch etwas Wasser zugeben. Die Pfanne mit den Bohnen zugedeckt beiseite stellen.
4. Den Rest der Zwiebeln in etwas Öl glasig andünsten, rund 1 Minute. **Kartoffeln** dazugeben und anbraten - sie müssen nicht gebräunt sein. Die Kartoffeln auf einen Teller geben und zum Warmhalten ein umgedrehtes Suppenteller darüber stülpen.
5. Etwas Öl bei mittlerer Hitze in der Pfanne erhitzen und die Ei-Milch-Mischung hineingießen. Sobald die Unterseite der Eier gestockt ist, die **Omelette** mit einem Pfannenwender leicht anheben und die Pfanne leicht neigen, damit das rohe Ei von der Oberfläche nach unten auf den Pfannenboden läuft. Solange wiederholen, bis das Ei durch ist.

6. **Die Burritos zusammenstellen:** Kartoffeln, Speck, Bohnen, Käse, Omelette, Sauerrahm und Spinat als Streifen auf eine Tortilla legen, die Seiten freilassen. Die Seiten über die Füllung klappen und den Burrito aufrollen. Die Füllung soll dabei möglichst dicht gepresst sein.
Tipp: Für die ersten Versuche nicht zu viel Füllung verwenden.
7. Die fertig gerollten Burritos bei mittlerer Hitze mit der Naht nach unten in einer Pfanne ohne Öl erwärmen. Dadurch hält die Tortilla dann auch ohne ein Umwickeln mit Alufolie fest zusammen. Gutes Gelingen! (Ursula Schersch)