

## Schnelle Tortillas

### EINKAUF

**600 g geschnetzeltes Kalbfleisch (z. B. Huft)**  
**1 Dose Indianerbohnen (ca. 435 g)**  
**8 Vollkorn-Tortillas**  
**1 kleiner Kopfsalat**

638 kcal



### VORRAT

Olivenöl  
Salz  
Zwiebeln  
1 Dose gehackte Tomaten (ca. 400 g)  
Curry

**1.** Wenig **Öl** in einer Bratpfanne erhitzen. **Fleisch** portionenweise je ca. 2 Min. braten, herausnehmen, mit  $\frac{3}{4}$  TL **Salz** würzen.

**2.** 2 **Zwiebeln** in feine Streifen schneiden, in derselben Pfanne andämpfen. **Bohnen** abspülen, abtropfen, mit den **gehackten Tomaten** begeben, aufkochen. Hitze reduzieren, ca. 5 Min. köcheln, mit  $\frac{3}{4}$  TL **Salz** und 1 TL **Curry** würzen. Fleisch begeben, nur noch heiss werden lassen.

**3.** **Tortillas** nach Angabe auf der Verpackung wärmen. **Salat** in Blätter teilen. Tortillas mit Salat und Fleisch füllen.

562 kcal

Dieses Symbol zeigt den Nährwertgehalt pro Person an (=  $\frac{1}{4}$  des Rezepts).



Dieses Symbol zeigt an, wie lang die Zubereitung eines Rezepts dauert. Wartezeiten (z. B. backen, kühl stellen) werden separat ausgewiesen.