

## Burritos selber machen – So geht das mit dem Füllen, Falten und Rollen

VORBEREITEN

15  
Min.

ZUBEREITEN

15  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 4 Portionen

400 g Rinderhack  
1 Zwiebel  
1 Dose schwarze Bohnen  
100 g geriebener Käse  
1 Salatherz  
3 Tomaten  
1 Esslöffel Tomatenmark  
Salz, Pfeffer

Tortilla Chips, Guacamole, Chilli con Carne, Tacos – Na, was fehlt wohl noch in der Reihe der Tex-Mex-Klassiker? Klar, Burritos natürlich! Fragst du dich auch immer, warum die leckeren Rollen stets so gut verpackt sind? Ich bin der Frage auf den Grund gegangen und habe nach unzähligen Füllungs-Varianten die Antwort: Das Geheimnis sind die vielen Leckereien im Inneren. Die Mexikaner und Amerikaner wissen schon, warum sie die vielen Köstlichkeiten lieber stramm gerollt in einem Weizenfladen verstecken – ehe sie sich versehen, wäre sonst alles weggefuttert. Aber was genau hat es nun mit der leckeren Tex-Mex-Rolle auf sich?

### Burrito – was ist das und wo kommt der eigentlich her?

Die gerollte Tortilla mit vielerlei Füllungen ist in Mexiko verwurzelt, aber auch in den USA sehr verbreitet – das macht den Burrito zu einem echten ‚Tex-Mex-Food‘. Klassisch zubereitet, gilt er in Mexiko mit ein bis zwei Zutaten gefüllt bis heute als eher einfaches Sattmacheressen. Eine große, runde Weizentortilla wird gefüllt, gefaltet, gerollt und – anders als ein Wrap – warm statt kalt serviert. Sein Name, der vom spanischen Wort ‚burro‘ stammt und übersetzt ‚kleiner Esel‘ oder ‚Eselchen‘ bedeutet, entwickelte sich wahrscheinlich wegen seiner Form. Die gerollten Burritos erinnerten die Mexikaner an die Taschen und Gepäckstücke, die Esel früher zum Transport auf dem Rücken trugen.

### Die Füllung – welche Zutaten gehören in Burritos?

Da sich der Burrito von Mexiko in die USA verbreitete werden auch spezielle **Burrito-Arten** unterschieden:

- Die authentischen **Mexican Burritos** werden mit nur 1 bis 2 Zutaten – meist Bohnen und Fleisch – gefüllt und sind oft eher kleiner und aufgrund der wenigen Zutaten, etwas dünner.
- Die amerikanischen **US Mission-Style-Burritos** sind reichhaltig und bunt gefüllt. Da darf von Reis über Bohnen, Käse und Fleisch sowie verschiedenen Saucen wie Salsa, Guacamole und Sour Cream alles rein – frei nach dem amerikanischen Motto ‚more is more‘.
- Der **California Burrito** überzeugt mit spezieller Füllung aus Hackfleisch, Käse, Zwiebeln, Guacamole und dem besonderen Clou: Pommes frites – ideal, wenn dich der kleine Hunger packt.

# Burritos selber machen – So geht das mit dem Füllen, Falten und Rollen

- Beim **Los Angeles Burrito** bilden Bohnen und Käse immer die Basis. Dazu kann jeder seine Toppings wie bei den Mission Style Burritos frei dazu wählen.
- Alles schmeckt frittiert – so auch Burritos. Nach einem Bad im heißen Fett nennen sich die knusprigen Rollen **Chimichangas**.
- Burrito zum Mittag oder Abendessen sind gut. Noch besser: **Breakfast Burritos**, gefüllt mit den besten Frühstückszutaten wie Rührei, Käse, Bacon oder Wurst und knusprigen Kartoffeln.
- ‚**Wet Burritos**‘ werden ähnlich wie Enchiladas in Chili-Sauce überbacken und somit besonders saftig und weich.
- Ein Burrito ohne Tortilla? Ja, auch das geht. Statt Weizenfladen kommen die Zutaten dann mit Reis und etwas mehr Salat in eine Schüssel und geboren ist die brotlose Burrito Bowl.

## Die Tortilla – der Teig für perfekte Burritos

Für Burritos verwendet man **große, weiche, erwärmte Tortillas aus Weizenmehl**. Als Burrito werden sie **warm, fertig gefüllt und gerollt serviert**.

Andere mexikanische Klassiker im Vergleich:

Kleinere Weizentortillas, die man selbst am Tisch füllt, sind **Fajitas**. Für **Tacos** werden Tortillas aus Maismehl verwendet. Diese werden nur einmal mittig gefaltet und dann gefüllt. Gefüllte, gerollte, mit Chili-Sauce und Käse überbackene Maistortillas kennt man als **Enchiladas**. Flache, belegte Maistortillas heißen **Tostadas**. Haben sie eine Bootform, nennt man sie **Chalupas**.

Klingt alles kompliziert, ist es aber nicht. Einen Burrito hast du zu Hause ganz einfach und schnell selbst gemacht. Mit der passenden Tortilla und der richtigen Rolltechnik bleibt außerdem auch alles dicht:

## Füllen, Falten, Rollen – Das Burrito-Grundrezept

- 1 -

Zwiebeln würfeln und anbraten. Hackfleisch Zugeben und mitbraten. Tomatenmark unterrühren.



- 2 -

Bohnen zugeben und unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen.



- 3 -

Salat waschen und in feine Streifen schneiden.

## Burritos selber machen – So geht das mit dem Füllen, Falten und Rollen



- 4 -

Tomaten entkernen und fein würfeln.



- 5 -

Tortilla ca. 30 Sekunden in der Pfanne erhitzen und wenden.



- 6 -

Käse mittig auf Tortilla verteilen. Pfanne mit Deckel verschließen und Käse schmelzen lassen.



- 7 -

Tortilla auf die Arbeitsfläche legen und Hackfleischmasse auf den Käse geben.

## Burritos selber machen – So geht das mit dem Füllen, Falten und Rollen



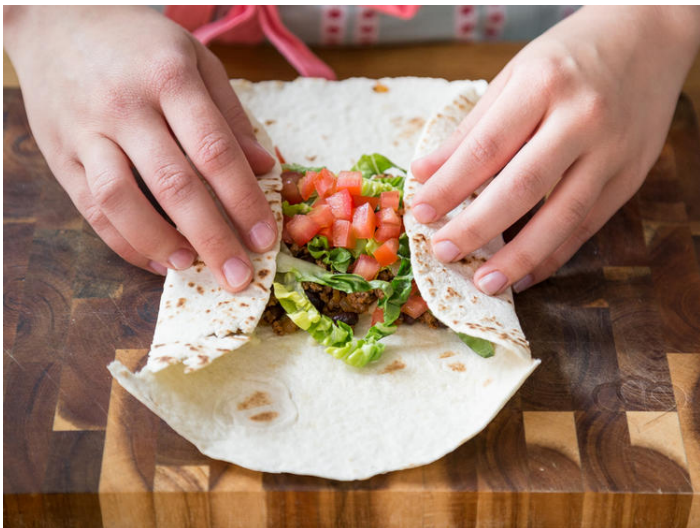
- 8 -

Etwas Salat und Tomaten auf der Füllung verteilen.



- 9 -

Das Falten: Kurze Seiten einschlagen.



Noch mehr leckere Rezepte gibt's auf  
[www.springlane.de/magazin](http://www.springlane.de/magazin)

- 10 -

Eine der langen Seiten eng über die Füllung klappen.



- 11 -

Das Rollen: Zur offenen Seite hin eng aufrollen. Mit Sour Cream servieren.



© 2019 Springlane

# Burritos selber machen – So geht das mit dem Füllen, Falten und Rollen



Fertig ist der perfekt gerollte Burrito.

## Saucen – diese Dips passen zur Tex-Mex-Rolle

Egal ob separat dazu wie in Mexiko, oder direkt mit rein wie in Amerika – verschiedene Saucen geben dem Burrito den richtigen Kick:

- **Tomaten-Salsa** aus roten oder grünen Tomaten darf entweder mit rein in die Rolle oder als fruchtige Erfrischung mit auf den Teller.
- **Sour Cream** gehört fast zu jedem Tex-Mex-Essen dazu. Cremig, kühl und erfrischend, passt sie perfekt zu den warmen Burritos oder auch zu überbackenen Enchiladas in Chili-Sauce.
- **Selbstgemachte Guacamole** aus buttrig, weichen Avocados eignet sich super als Dip oder auch als Füllung für Burritos im Mission-Style.
- **Bohnenmus** ist klassisch mexikanisch und wird aus schwarzen Bohnen oder Kidneybohnen, Öl, Zwiebeln und Limettensaft zubereitet. Als Beilage oder vegetarische Füllung, perfekt für den Burrito.
- Du magst es besonders feurig? Dann versuch es mal mit einer Portion extra **Sriracha-Sauce** in deinem Burrito. Die scharfe Chili-Sauce gibt deiner Rolle den richtigen ‚Bums‘.

## Burritos einfrieren

Burritos vorbereiten? Kein Problem. Frisch gefaltet lassen sie sich super einfrieren und zu jeder Gelegenheit schnell in der Mikrowelle oder im Ofen wieder erwärmen. Für ein optimales Ergebnis solltest du **möglichst frische, weiche Weizentortillas** verwenden, sie mit **Zutaten in Raumtemperatur** füllen und **sofort nach dem Rollen ins Gefrierfach** geben.

Es ist außerdem hilfreich, wenn du für deine Füllung **Zutaten** verwendest, die nicht allzu viel Wasser enthalten. Auf **Salat oder rohes Gemüse** solltest du bei Burritos zum **Einfrieren verzichten** und stattdessen z.B. mit Bohnen, Fleisch und Käse füllen. Damit alles dicht bleibt, solltest du die Tortillas **möglichst eng und sorgfältig einrollen**.

## 4 bunte Burrito-Varianten

Wem die klassische Variante zu langweilig ist - Bei diesen bunten Varianten ist für jeden Geschmack der richtige Burrito dabei: