

KALE BURRITOS

Zubereitungszeit ca. 30min

Backzeit ca. 12 min

Zutaten für 4 Personen:

500g Grünkohl oder 300g Babykale
600g Hähnchenbrustfilet
2 EL Rapsöl
Chiliflakes oder etwas frischen Chili
1 orange Paprika
Salz und Pfeffer aus der Mühle
frische Minze
50g Cashewkerne
1 Packung Tortillablätter à 6 Stück
120g Erdnussbutter
100g Gouda oder Emmentaler
Salat, Kirschtomaten und Erdnüsse für die
Deko



Den Grünkohl von den Strunken befreien, harte Blätter aussortieren und waschen, danach blanchieren. Der Babykale kann direkt verwendet werden, wenn er bereits vorgewaschen ist. Hähnchenbrustfilets abspülen, von Sehnen befreien und quer zur Faser in schmale Scheiben schneiden. Diese in 2 EL Rapsöl portionsweise kurz von allen Seiten anbraten und mit Chiliflakes, Pfeffer und Salz würzen und aus der Pfanne nehmen.

Backofen auf 200° vorheizen. Paprika würfeln, Minze zupfen und grob hacken, Cashewkerne hacken und alles mit dem Kale und der Hähnchenbrust vermischen. Tortillafladen mit Erdnussbutter einstreichen, jeweils 1/6stel der Füllung darauf verteilen, einrollen, dabei die Enden einklappen. Gouda oder Emmentaler in ca. 5x10 cm große Scheiben schneiden und auf die Burritos legen.

Backblech mit Backpapier auslegen und Burritos darauf verteilen. Ca. 10-12 Minuten backen bis der Käse leicht braun wird. Mit etwas Salat, Tomaten und Erdnüssen oder Cashewkernen anrichten und warm servieren. Ergibt 1 ½ Burritos pro Person. Ist man nur zu zweit kann man die Burritos auch prima einfrieren.

Guten Appetit!

Kerstin Heins