



## Frühstücks-Burrito

### mit Halloumi

für 2 Personen

*Hier sind Geschmack und Farbe gebündelt: Diese Wraps passen in jeden Tagesablauf und in jede Tasche. Einer zum Frühstück zu Hause und einer als Energiespender in der Pause.*

Für die Tomatensalsa die Zwiebel schälen und würfeln, die Tomaten waschen und vierteln.

In einer heißen Pfanne die Zwiebel mit Olivenöl anschwitzen, bis sie goldbraun ist, dann die Tomaten hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sobald die Tomaten weich sind, die Tomatensalsa in eine Schüssel füllen und zur Seite stellen.

In derselben Pfanne kann auch das Rührei zubereitet werden. Die Eier mit einer Gabel verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und in die heiße Pfanne geben. Während das Rührei brät, den Halloumi-Käse in etwa sechs Scheiben schneiden und im Ofen-Grill von beiden Seiten grillen, bis die Ränder goldbraun sind. Das fertige Rührei und den gegrillten Halloumi-Käse zur Seite stellen.

Den Tortillafladen im Ofen oder in der Mikrowelle kurz erwärmen. Den Fladen erst mit dem Rührei, dann mit Halloumi-Käse und Avocadoscheiben belegen. Zum Schluss die Tomatensalsa dazugeben und mit Koriander (optional) garnieren.

Nun den Tortillafladen falten: Zuerst die untere Seite, dann die linke und rechte Seite einschlagen und die Tortilla weiter aufrollen. Den Burrito halbieren und in Butterbrotpapier einwickeln.

#### ZUTATEN

- 1 kleine Zwiebel
- 2 Tomaten
- 1 EL Olivenöl
- Meersalz
- Schwarzer Pfeffer
- 2 Eier
- 100 g Halloumi-Käse
- 2 große Tortillafladen
- ¼ Avocado, in Scheiben geschnitten
- 2 Zweige Koriander (optional)

**Schwierigkeitsgrad** einfach

**Vorbereitung** 10 Minuten

**Garzeit** 15 Minuten