



Asiatische Hackfleisch-Gemüse-Wraps

mit Gurkensalat und pikanten Sesam-Kartoffeln



20-30min



2 Personen

Kartoffeln gelten bei uns als typisch deutsch. Wenn man sich aber die Länder mit dem höchsten Kartoffelkonsum pro Kopf anschaut, dann schafft es Deutschland nicht mal in die Top 15. Überrascht? Dann mach dich bereit für die nächste Sensation, denn unsere mit Sojasauce, Knoblauch, Sesam und Chili verfeinerten Drillinge sind bereit für einen Ausflug auf deinen Teller! Dazu gibt's Wraps mit saftigem Hack und knackigem Gemüse.

Was du von uns bekommst

- 1 Netz Drillinge
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 250g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 1 Minigurke
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl¹¹
- 50ml Schwarze Bohnensauce^{1,6}
- 1 Päckchen Sesam¹¹
- 25ml Sojasauce^{1,6}
- 1 Päckchen Chiliflocken
- 1 Packung Tortillas¹

Was du zu Hause benötigst

- 1 EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- 2 große Pfannen
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1048kcal, Fett 47.6g, Kohlenhydrate 112.6g, Eiweiß 39.5g



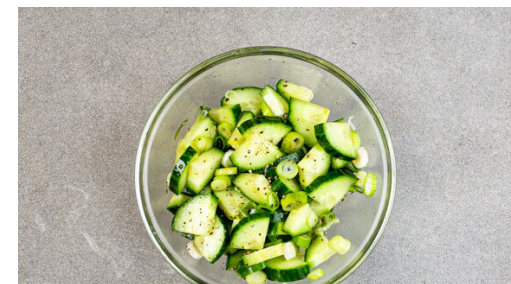
1. Kartoffeln kochen

Die **Kartoffeln samt Schale** in einem mittelgroßen Topf mit ausreichend gesalzenem Wasser zum Kochen bringen und in 13-16Min. gar kochen.



2. Füllung vorbereiten

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Das **Hackfleisch** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 2Min. scharf anbraten. Den **Gemüsemix** sowie die **1/2 des Knoblauchs** zugeben und bei mittlerer Hitze 5-7Min. unter Rühren mitbraten.



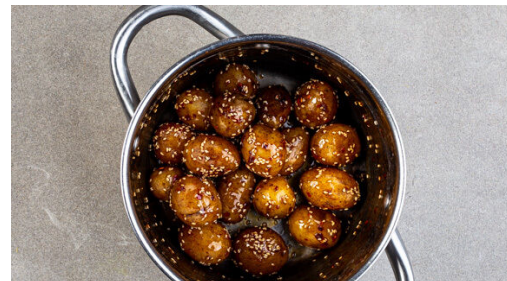
3. Salat zubereiten

Die **Gurke** längs vierteln, dann quer in Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden und mit den **Gurken**, dem **Sesamöl** und 1EL hellem Essig vermengen. Den **Gurkensalat** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



4. Sauce zugeben

Die **Bohnsensauce** sowie 50ml Wasser mit der **Hackfleischfüllung** in der Pfanne verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Kartoffeln würzen

Die **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen. Den **restlichen Knoblauch**, den **Sesam**, die **Sojasauce**, **1/2TL Chiliflocken** und 1EL Honig in demselben Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 30Sek.-1Min. anbraten. Die **Kartoffeln** zurück in den Topf geben, gut mit der **Würzsauce** vermengen und nach Geschmack mit mehr **Chiliflocken**, Salz und Pfeffer würzen.



6. Tortillas erwärmen

4 Tortillas nacheinander in einer zweiten großen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 15Sek. erwärmen. Die **Tortillas** nach Belieben mit der **Hackfleisch-Gemüse-Füllung** sowie dem **Gurkensalat** belegen und aufrollen. Mit den **Sesam-Kartoffeln** und ggf. **übrigem Gurkensalat** servieren.