



## Paprika-Hackfleisch-Wraps mit Käse

dazu Gurkensalat und Dip



ca. 30min



2 Personen

Achtung, Spoiler: Am Ende wird kein Krümelchen übrig bleiben! Unsere Wraps füllen wir dieses Mal mit einer sündigen Vielfalt aus grüner Paprika, herzhaftem Rinderhackfleisch und roter Zwiebel. Das Highlight: Wir braten alles in würziger BBQ-Sauce an und bringen schmelzenden Cheddarkäse mit ins Spiel. Vielleicht hilft uns der frische Gurkensalat oder ein Kreuzkümmel-Limetten-Dip dabei, einen kühlen Kopf zu bewahren?

## Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 1 grüne Paprika
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Päckchen Kreuzkümmel
- 200g Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 2 Päckchen BBQ-Sauce <sup>9,10</sup>
- 1 Becher Crème fraîche <sup>7</sup>
- 1 Gurke
- 1 Packung Tortillas <sup>1</sup>
- 50g geriebener Cheddar <sup>7</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- große Pfanne
- Messbecher
- Zitruspresse

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

### Allergene

Gluten (1), Milch (7), Sellerie (9), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 1048kcal, Fett 69.9g, Kohlenhydrate 68.3g, Eiweiß 36.3g



1. Zutaten vorbereiten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und ebenfalls in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Limette** halbieren und **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden.



4. Salat & Dip vorbereiten

Die **Crème fraîche** mit **1EL Limettensaft** sowie dem **gerösteten Kreuzkümmel** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Tipp:** Wenn die Kids keinen **Kreuzkümmel** mögen, die **Crème fraîche** nur mit **1EL Limettensaft** verrühren. Die **Gurke** in dünne Scheiben schneiden und mit dem **restlichen Limettensaft** sowie 1 Prise Salz vermengen. Ggf. etwas hellen Essig hinzufügen.



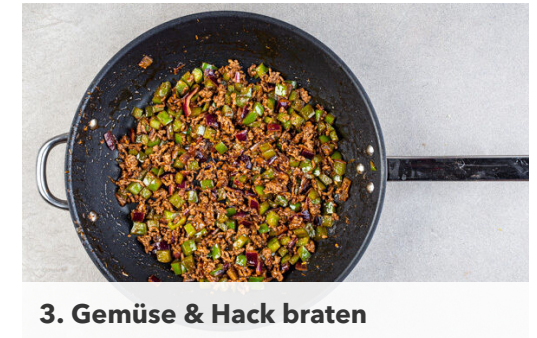
2. Kreuzkümmel anrösten

Die **½ des Kreuzkümmels** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. anrösten, dann aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



5. Tortillas füllen

Die **Hackfleischfüllung** auf die **Tortillas** verteilen, den **Käse** darüberstreuen, dann die **Tortillas** rechts und links über die **Füllung** klappen und fest aufrollen. Die Pfanne auswischen.



3. Gemüse & Hack braten

Die **Zwiebeln** und die **Paprika** in derselben Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 2Min. anbraten, dann das **Hackfleisch**, die **Gewürzmischung** und ½TL Salz hinzufügen und weitere 3-4Min. braten. Die **BBQ-Sauce** und 50-75ml Wasser dazugeben und 3-4Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** eingedickt ist. Vom Herd nehmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Wraps anbraten

Die **Wraps** in der Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. goldbraun anbraten, dabei zuerst die Seite mit der Naht braten. Die **Wraps** auf Teller verteilen und mit dem **Gurkensalat**, dem **Dip** sowie den **Limettenspalten** servieren.