



Tex-Mex-Wraps mit Schweinehack

mit Paprika und Apfel-Gurken-Salsa



ca. 20min



2 Personen

Schnell, schneller, am schnellsten! Heute geht das Kochen in Windeseile - und doch zauberst du eine Vielfalt an Aromen und Texturen auf den Tisch. In den soften Wraps bettest du herzhaftes Schweinehack und mit Fenchel gebratene Paprika auf cremigem Joghurt, der knackig-würzige Apfel-Gemüse-Mix obendrauf wird deine Sinne betören. Los geht's!

Was du von uns bekommst

- 1 Apfel
- 1 Gurke
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Jalapeño-Chilischote
- 1 grüne Paprika
- 1 Päckchen Fenchelsamen
- 250g Schweinehackfleisch
- 5g Oregano
- 1 Packung Tortillas¹
- 1 Becher Joghurt⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- 2 große Pfannen

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

Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

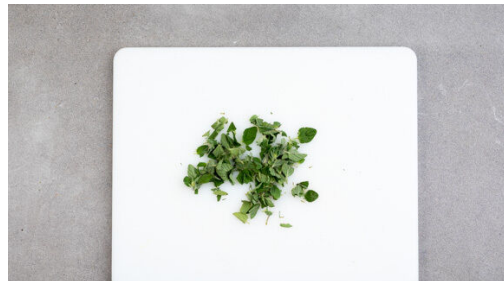
Nährwertangaben pro Portion

Energie 728kcal, Fett 35.5g, Kohlenhydrate 65.3g, Eiweiß 36.8g



1. Salsa zubereiten

Den **Apfel** vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die **Gurke** fein würfeln. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Die **Chilischote** längs halbieren und fein würfeln, dabei ggf. für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Die **Äpfel**, die **Gurken**, die **Lauchzwiebeln** und **1-2TL Chili** mit 1EL Olivenöl, 2TL Essig und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen.



4. Oregano schneiden

Die **Oreganoblättchen** abzupfen und fein schneiden.



2. Paprika braten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden, dann in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl, der **½ der Fenchelsamen** und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten.



5. Tortillas erwärmen

Die **Tortillas** nacheinander in einer zweiten großen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 15Sek. erwärmen.



3. Hackfleisch anbraten

Das **Hackfleisch** in die Pfanne geben und unter ständigem Rühren 4-5Min. krümelig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.



6. Anrichten und servieren

Die **Tortillas** mit dem **Joghurt** bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Nach Belieben mit dem **Paprika-Hackfleisch** belegen, die **Salsa** darübergeben und mit dem **Oregano** und der **restlichen Chili** garnieren. Die belegten **Tortillas** zu **Wraps** zusammenklappen, ggf. mit Zahnstochern fixieren und servieren.