

MARLEY SPOON



V2: Bio-Rindfleisch-Wraps Bobotie-Style

mit Aprikosenjoghurt und Salat



20-30min



2 Personen

Heute bündelst du im Handumdrehen die Geschmackswelt Südafrikas in deinem Wrap! Nach traditioneller Bobotie-Art braten wir das Bio-Rinderhack in aromatischen Currygewürzen und verwickeln es in eine fruchtig-pikante Liaison mit unserem Aprikosenchutney. Dazu gepackt wird knackiger Salat in cremiger Joghurtsauce. Augen zu, ein Biss - und plötzlich spielt alles andere gar keine Rolle!

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Gurke
- 1 Päckchen Aprikosenchutney¹⁰
- 1 Becher Joghurt⁷
- 1 Päckchen Madras-Currypulver¹⁰
- 1 Tomate
- 100g gemischter Salat
- 250g Bio-Rinderhackfleisch
- 25g getrocknete Aprikosen¹²
- 1 Packung Tortillas¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne
- große Pfanne

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

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Senf (10), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 870kcal, Fett 49.5g, Kohlenhydrate 69.8g, Eiweiß 35.6g



1. Gemüse schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln. Die **Gurke** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden.



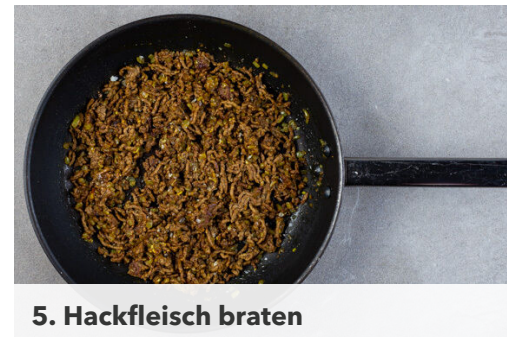
4. Zwiebeln andünsten

Die **Zwiebeln** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. glasig andünsten. Das **restliche Currypulver** und den **Knoblauch** dazugeben und ca. 1Min. mitbraten.



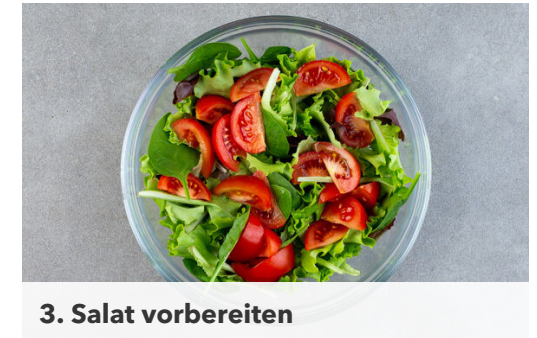
2. Dressing zubereiten

Die $\frac{1}{2}$ des **Aprikosenchutneys** mit dem **Joghurt** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Anschließend **2EL des Aprikosenjoghurts** abnehmen und mit **1 Prise Currypulver**, 2EL Olivenöl und 1EL Wasser zu einem **Dressing** vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Hackfleisch braten

Das **Hackfleisch** sowie je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer hinzufügen und bei starker Hitze ca. 5Min. unter gelegentlichem Rühren braun braten. Das **restliche Aprikosenchutney** und die **getrockneten Aprikosen** hinzugeben, ca. 2Min. weiter braten und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.



3. Salat vorbereiten

Die **Tomate** in Spalten schneiden und unter den **Salat** mengen.



6. Fertigstellen & servieren

Die **Tortillas** nacheinander in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 15Sek. erwärmen und mit je etwas **Aprikosenjoghurt**, dem **Hackfleisch** und einigen **Gurkenscheiben** belegen. Nach Belieben zu **Wraps** falten. Den **Salat** mit dem **Dressing** und den **restlichen Gurken** vermengen und mit den **Wraps** servieren.