



V2: Bio-Rindfleisch-Wraps indonesische Art

mit Weißkohl-Erdnuss-Salat und Gurke



ca. 25min



2 Personen

Wraps sind wahre Allrounder und immer wieder verblüffend. Unsere heutige Version vereint saftiges Hack vom Bio-Rind mit einem feinen Weißkohl-Erdnuss-Salat und knackig-frischen Gurken. Mit einer leckeren Gewürzmischung und leicht süßem Ketjap Manis verleihen wir den Wraps einen indonesischen Touch, dem niemand widerstehen kann. Sie sind einfach fabelhaft! Wir wünschen guten Appetit und viel Spaß beim Wrappen!

- 1 Päckchen indonesische Gewürzmischung
- 1 Päckchen Erdnussbutter ⁵
- 1 Karotte
- 1 Lauchzwiebel
- 200g geschnittener Weißkohl
- 1 Gurke
- 250g Bio-Rinderhackfleisch
- 50ml Ketjap Manis ⁶
- 1 Packung Tortillas ¹

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

- Mikrowelle
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe

Kochtipp

Die übrigen Tortillas können eingefroren werden.

Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6).
Kann Spuren von anderen Allergenen
enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 841kcal, Fett 41.3g,
Kohlenhydrate 72.7g, Eiweiß 40.0g



Die **½ der Gewürzmischung** und die **Erdnussbutter** verrühren. Nach und nach 3TL hellen Essig und 2EL Wasser einrühren. Mit 1 kräftigen Prise Salz würzen.



Das **Hackfleisch** und die **restliche Gewürzmischung** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 3Min. krümelig anbraten. Dann die **½ des Ketjap Manis** zugeben und weitere 2-3Min. braten.



Die **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln.
Die **Lauchzwiebel** in dünne Ringe schneiden. Die **Karotten**, die **Lauchzwiebeln** und den **Weißkohl** mit dem **Erdnuss-Dressing** vermengen und das **Dressing** 1-2Min. gut einmassieren, damit der **Kohl** etwas weicher wird.



4 Tortillas aufeinanderstapeln und bei 800W 35-40Sek. in der Mikrowelle erwärmen. **Tipp:** Wer keine Mikrowelle hat, kann die **Tortillas** nacheinander in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 15Sek. erwärmen.



Die **Gurke** längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden.



Die **Tortillas** nach Belieben mit dem **Weißkohl-Erdnuss-Salat**, dem **Hackfleisch** und den **Gurken** belegen. Den unteren Rand umschlagen, dann die Seiten einklappen und als **Wraps** servieren.