



RS V: Wraps mit Bio-Rinderhack und 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 Bio-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 Limettendip dabei, einen kühlen Kopf zu bewahren?

Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 1 grüne Paprika
- 1 unbehandelte Limette
- 250g Bio-Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Päckchen BBQ-Sauce ^{1,4}
- 1 Becher Crème fraîche ³
- 1 Gurke
- 1 Packung Tortillas ²
- 75g geriebener Cheddar ³

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

Sellerie (1), Gluten (2), Milch (3), Senf (4).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1030kcal, Fett 69.8g,
Kohlenhydrate 64.3g, Eiweiß 36.2g



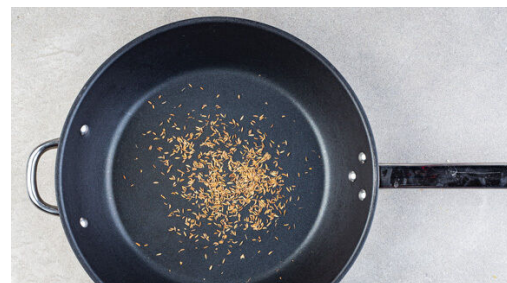
1. Zutaten vorbereiten

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** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Gurke** in dünne Scheiben schneiden und mit dem **restlichen Limettensaft** sowie 1 Prise Salz vermengen. Ggf. etwas hellen Essig hinzufügen.



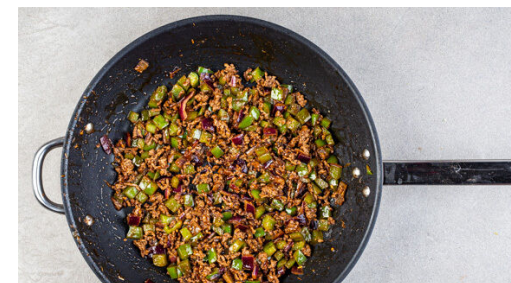
2. Gemüse & Hack braten

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.



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 auswaschen.



3. Sauce köcheln

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.