



Indische Lammfleisch-Wraps

mit cremiger Kräuter-Joghurt-Sauce



30-40min



2 Personen

Das saftige Lammhackfleisch mit Kartoffeln und roten Linsen wird mit Currypulver würzig abgeschmeckt und mit leckerem Joghurt in knusprige Tortillas gefüllt. Unkompliziert und himmlisch gut!

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 250g festkochende Kartoffeln
- 1 Packung Lammhackfleisch
- 1 Päckchen Madras-Currypulver¹⁰
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Rinderbrühwürfel
- 200g rote Linsen
- 10g frische Minze & Koriander
- 1 Becher Joghurt⁷
- 1 Packung Tortillas¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- große Pfanne mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher

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

Kochtipp

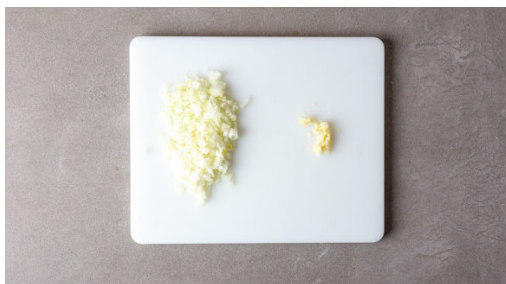
Übrige Tortillas in Stücke schneiden, mit Öl und Salz vermischen und bei 180°C in ca. 8Min. zu Tortillachips backen.

Allergene

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

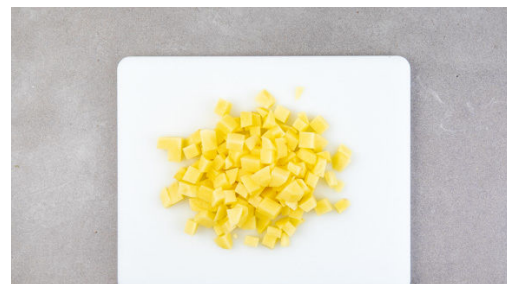
Nährwertangaben pro Portion

Energie 912kcal, Fett 30.7g, Kohlenhydrate 105.8g, Eiweiß 47.2g



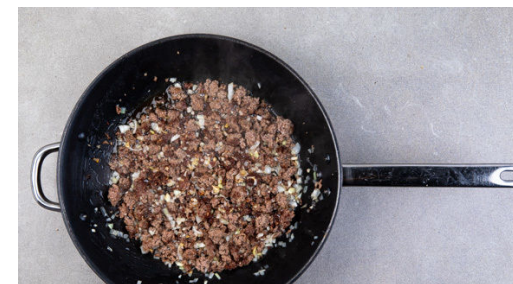
1. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln.



2. Kartoffeln würfeln

Die **Kartoffeln** schälen und in ca. 1cm kleine Würfel schneiden.



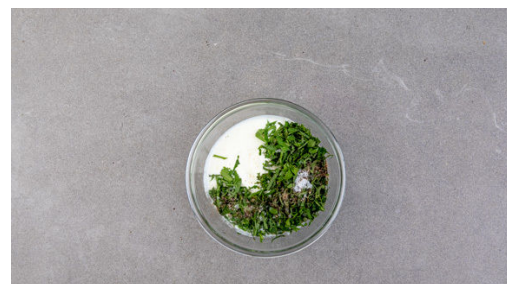
3. Hackfleisch braten

Das **Hackfleisch** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 3-4Min. krümelig anbraten. Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** zugeben und 1-2Min. mitbraten.



4. Ragout köcheln

Das **Hackfleisch** mit der **1/2 des Currypulvers** bestäuben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit den **Tomaten** sowie ca. 450ml Wasser ablöschen. Den **Brühwürfel** hineinbröseln, die **Linzen** und die **Kartoffeln** unterrühren und alles 10-15Min. abgedeckt sanft köcheln lassen, bis das **Gemüse** gar ist. Mit dem **restlichen Currypulver** sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Kräuter schneiden

Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und fein schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** ebenfalls fein schneiden. Die **Kräuter** mit dem **Joghurt** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Tortillas erwärmen

In einer mittelgroßen Pfanne nacheinander **4 Tortillas** auf jeder Seite ca. 10Sek. erwärmen. Mit dem **Lammhack-Gemüse-Ragout** und der **Kräuter-Joghurt-Sauce** füllen, die **Tortillas** zu **Wraps** falten und servieren. **Tipp:** Wer mag, kann die **Wraps** z. B. mit Zahnstochern fixieren.