



## 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-Currypulver<sup>10</sup>
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Rinderbrühwürfel
- 200g rote Linsen
- 10g frische Minze & Koriander
- 1 Becher Joghurt<sup>7</sup>
- 1 Packung Tortillas<sup>1</sup>

## 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.

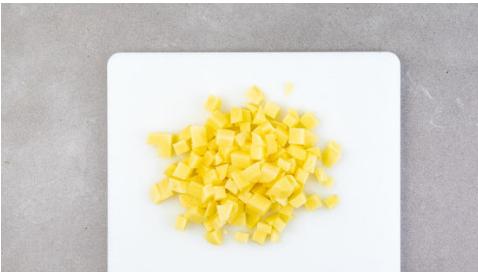
### Nährwertangaben pro Portion

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 **Linsen** 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.