



Schnelle Wraps mit Bio-Hack und Gemüse

dazu Gurkensalat und pikante Sesam-Kartoffeln



ca. 20min



2 Personen

Kartoffeln gelten bei uns als typisch deutsch. Wenn man sich aber die Länder mit dem höchsten Kartoffelkonsum pro Kopf anschaut, dann schafft es Deutschland nicht mal in die Top 15. Überrascht? Dann mach dich bereit für die nächste Sensation, denn unsere mit Sojasauce, Knoblauch, Sesam und Chili verfeinerten Drillinge sind bereit für einen Ausflug auf deinen Teller! Dazu gibt's Wraps mit saftigem Bio-Hack und knackigem Gemüse.

- 1 Packung Babykartoffeln
- 2 Knoblauchzehen
- 25ml Tamari-Sojasauce ³
- 1 Päckchen Sesam ²
- 1 Päckchen Chiliflocken
- 250g Bio-Rinderhackfleisch
- 250g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 1 Gurke
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl ²
- 1 Packung Tortillas ¹

- 1EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

- mittelgroßer Topf
- 2 große Pfannen
- Messbecher
- Sieb

Kochtipp

Die übrigen Tortillas können eingefroren werden.

Allergene

Gluten (1), Sesamsamen (2), Sojabohnen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1048kcal, Fett 47.6g,
Kohlenhydrate 112.6g, Eiweiß 39.5g



1. Kartoffeln kochen

Die **Kartoffeln samt Schale** in einem mittelgroßen Topf mit ausreichend gesalzenem Wasser zum Kochen bringen und in 13–16 Min. gar kochen. Inzwischen den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Sojasauce** mit der **½ des Knoblauchs**, dem **Sesam**, **1 Prise Chiliflocken** und 1 EL Honig verrühren.



4. Sauce zugeben

Die **½ der Soja-Sesam-Sauce** sowie 50ml Wasser mit der **Hackfleischfüllung** in der Pfanne verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



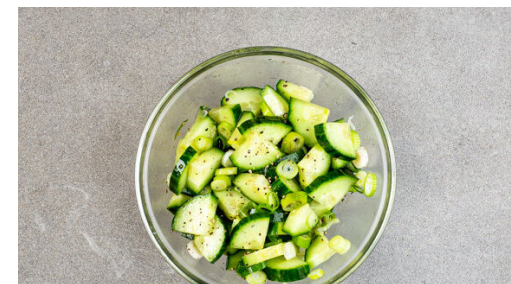
2. Hack und Gemüse braten

Das **Hackfleisch** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 2Min. scharf anbraten. Den **Gemüsemix** und den **restlichen Knoblauch** zugeben und bei mittlerer Hitze 5-7Min. unter häufigem Rühren mitbraten.



5. Kartoffeln würzen

Die **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen dann zurück in den Topf geben und gut mit der **restlichen Soja-Sesam-Sauce** vermengen. Nach Geschmack mit mehr **Chiliflocken** sowie Salz und Pfeffer würzen.



3. Salat zubereiten

Die **Gurke** längs vierteln, dann quer in Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden und mit den **Gurken**, dem **Sesamöl** und 1EL hellem Essig vermengen. Den **Gurkensalat** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Tortillas erwärmen

4 Tortillas nacheinander in einer zweiten großen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 15Sek. erwärmen. Die **Tortillas** nach Belieben mit der **Hackfleisch-Gemüse-Füllung** sowie dem **Gurkensalat** belegen und aufrollen. Mit den **Sesam-Kartoffeln** und ggf. **übrigem Gurkensalat** servieren.