



Bio-Rindfleisch-Wraps indonesische Art

mit Weißkohl-Erdnuss-Salat und Gurke



ca. 25min



3-4 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!

Was du von uns bekommst

- 2 Pck. indonesische Gewürzmischung
- 2 Pck. Erdnussbutter²
- 1 Karotte
- 1 Lauchzwiebel
- 400g geschnittener Weißkohl
- 1 große Gurke
- 500g Bio-Rinderhackfleisch
- 50ml Ketjap Manis³
- 2 Pck. Tortillas¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Mikrowelle
- große Pfanne
- Küchenreibe

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

Kochtipp

Die übrigen Tortillas können eingefroren werden.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 794kcal, Fett 41.1g, Kohlenhydrate 63.2g, Eiweiß 38.9g



1. Dressing zubereiten

Die **½ der Gewürzmischung** und die **Erdnussbutter** verrühren. Nach und nach 5TL hellen Essig und 4EL Wasser einrühren. Mit ½TL Salz würzen.



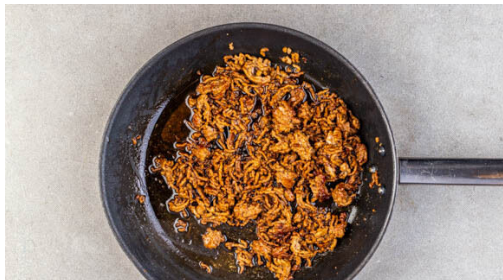
2. Salat zubereiten

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.



3. Gurke schneiden

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



4. Hackfleisch braten

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



5. Tortillas erwärmen

4 Tortillas aufeinanderstapeln und bei 800W 35-40Sek. in der Mikrowelle erwärmen. Den Vorgang mit **4 weiteren Tortillas** wiederholen. **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.



6. Tortillas belegen

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.