



Hackfleisch-Wraps süß-sauer

mit Hoisin-Dip und eingelegten Karotten



ca. 35min



3-4 Personen

Wraps sind so vielseitig, dass wir einfach nicht damit aufhören können, immer wieder neue Rezepte zu kreieren – so wie heute zum Beispiel. Es kommt eine herrliche Kombination in das weiche Fladenbrot: saftiges Rinderhack, knackige Paprika, feine Lauchzwiebeln, eingelegte Karotten und der Clou: Hoisin-Mayo. Bei so viel Geschmack kommt garantiert Freude auf – guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 2 Paprika
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Karotten
- 500g Rinderhackfleisch
- 100ml Hoisinsauce ^{2,3,4}
- 2 Pck. Tortillas ²
- 3 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne
- große Pfanne
- Sparschäler

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

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Sesamsamen (3), Sojabohnen (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 791kcal, Fett 43.1g, Kohlenhydrate 64.6g, Eiweiß 33.1g



1. Gemüse vorbereiten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und fein würfeln. Die **Lauchzwiebeln** in dünne Ringe schneiden, dabei den **grünen Teil** für die Garnitur beiseitelegen. 3 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Die **Karotten** schälen und mit dem Sparschäler längs in dünne Bänder schneiden.



4. Saucen herstellen

Die **½ der Hoisinsauce** mit 1EL hellem Essig vermengen. Die **übrige Hoisinsauce** mit 4EL Mayonnaise und 2TL Wasser (oder 2TL Einlegesud) vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Karotten einlegen

1TL Zucker, ½TL Salz und 1 Prise Pfeffer in 2EL hellem Essig auflösen, dann die **Karotten** unterheben und beiseitestellen.



5. Fertigstellen & servieren

8 Tortillas nacheinander in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 15Sek. erwärmen. Die **Tortillas** mit der **Hoisin-Essig-Sauce** bestreichen, mit dem **Hackfleisch**, der **Paprika** und den **Karotten** belegen und mit der **Hoisin-Mayonnaise** beträufeln. Mit den **grünen Lauchzwiebelringen** garniert servieren.



3. Gemüse & Hack braten

Die **Paprika** und die **weißen Lauchzwiebelringe** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-3Min. anbraten, bis das **Gemüse** weich wird. Das **Hackfleisch** und den Knoblauch zugeben und in 3-4Min. goldbraun braten.



6. Extra Crunch gefällig?

Die übrigen Tortillas kannst du einfach in Stücke schneiden, mit Öl und Salz vermischen und bei 180°C (160°C Umluft) in ca. 8Min. zu Tortillachips backen.