



## Mexikanische Hack-Wraps vegan

mit schwarzen Bohnen und Apfel



ca. 20min



2 Personen

Wraps sind unglaublich vielseitig und lassen sich ohne schlechtes Gewissen direkt aus der (natürlich gewaschenen) Hand vernaschen – ein Umstand, der Kinder und Erwachsene gleichermaßen erfreut. Natürlich schmecken Wraps auch sensationell, wenn man sie etwa so zubereitet wie wir heute: Veganes Hack mit einem Kick Tex-Mex-Gewürz thront auf einem cremigen Schwarze-Bohnen-Bett, Apfelsticks sorgen für sanfte Frische. ¡Viva!

### Was du von uns bekommst

- 1 Dose schwarze Bio-Bohnen
- 1 rote Zwiebel
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 200g veganes Hackfleisch <sup>2</sup>
- 1 grüner Apfel
- 1 Pck. Tortillas <sup>1</sup>
- 1 Knoblauchzehe

### Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

### Küchenutensilien

- 3 mittelgroße Pfannen
- Messbecher
- Sieb

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

#### Allergene

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

#### Nährwertangaben pro Portion

Energie 732kcal, Fett 29.1g, Kohlenhydrate 80.9g, Eiweiß 29.2g



#### 1. Zwiebel anbraten

Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Zwiebel** schälen und fein würfeln. Die **Zwiebelwürfel** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 2-3Min. glasig anbraten.



#### 2. Bohnen zubereiten

1 Knoblauchzehe schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Bohnen** und die **½ der Gewürzmischung** zu den **Zwiebeln** in die Pfanne geben und ca. 1Min. mitbraten. 100ml Wasser angießen und alles in 5-7Min. weich köcheln.



#### 3. Hack anbraten

Das **vegane Hack** in einer weiteren mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 4-6Min. krümelig anbraten. Den Knoblauch und die **restliche Gewürzmischung** unterrühren und ca. 30Sek. weiterbraten, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pfanne vom Herd nehmen und beiseitestellen.



#### 4. Apfel vorbereiten

Den **Apfel** vierteln, entkernen und in dünne Stifte schneiden. **4 Tortillas** nacheinander in einer weiteren mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 15-20Sek. erwärmen. Alternativ die **Tortillas** aufeinanderstapeln und bei 800W 25-30Sek. in der Mikrowelle erwärmen.



#### 5. Fertigstellen & servieren

Die **Bohnen** mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Die **Tortillas** mit dem **Bohnenmus** bestreichen und mit dem **Hack** und den **Apfelstiften** belegen. Die **Tortillas** einschlagen, aufrollen und servieren.



#### 6. Cremiges Recht für alle!

Besonders Kinder freuen sich bestimmt über einen Klecks Mayonnaise! Aber eigentlich ist Mayo ja eine altersneutrale Angelegenheit ...