



RS Tex-Mex-Wraps mit Schweinehack

mit Paprika und Apfel-Gurken-Salsa



ca. 20min



2 Personen

Schnell, schneller, am schnellsten! Heute geht das Kochen in Windeseile - und doch zauberst du eine Vielfalt an Aromen und Texturen auf den Tisch. In den soften Wraps bettest du herzhaftes Schweinehack und gebratene Paprika auf cremigem Joghurt, der knackig-würzige Apfel-Gemüse-Mix obendrauf wird deine Sinne betören. Los geht's!

- 1 Apfel
- 1 Gurke
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Jalapeño-Chilischote
- 1 grüne Paprika
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 250g Schweinehackfleisch
- 1 Pck. getrockneter Oregano
- 1 Pck. Tortillas ¹
- 1 Becher Joghurt ²

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

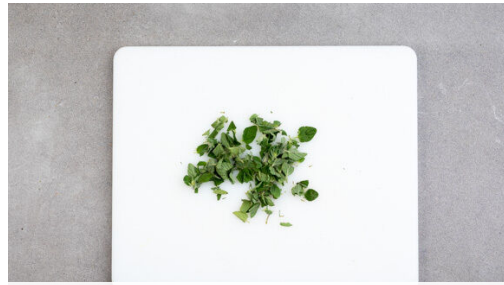
- 2 große Pfannen

Kochtipp

Allergene

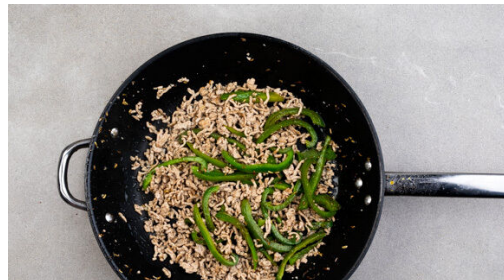
Nährwertangaben pro Portion

Energie 751kcal, Fett 36.5g,
Kohlenhydrate 67.3g, Eiweiß 38.0g



1. Zutaten schneiden

Den **Apfel** vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die **Gurke** fein würfeln. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Die **Chilischote** längs halbieren und fein würfeln, dabei ggf. für weniger Schärfe die Kerne entfernen.



4. Hackfleisch anbraten

Das **Hackfleisch** mit **1TL Oregano** in die Pfanne geben und unter ständigem Rühren 4-5Min. krümelig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.



2. Salsa zubereiten

Die **Äpfel**, die **Gurken**, die **Lauchzwiebeln** und **1-2TL Chili** mit 1EL Olivenöl, 2TL Essig und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen.



5. Tortillas erwärmen

4 Tortillas nacheinander in einer zweiten großen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 15Sek. erwärmen.



3. Paprika braten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden, dann in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl, **¼ der Gewürzmischung** und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Gewürzmischung** verwenden.



6. Anrichten und servieren

Die **Tortillas** mit dem **Joghurt** bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Nach Belieben mit dem **Paprika-Hackfleisch** belegen, die **Salsa** darüberggeben und mit dem **restlichen Oregano** und der **restlichen Chili** garnieren. Die belegten **Tortillas** zu **Wraps** zusammenklappen, ggf. mit Zahnstochern fixieren und servieren.