



Fruchtige Rindfleisch-Wraps Bobotie-Style

mit Mangojoghurt und Salat



20-30min



3 Portionen

Heute bündelst du im Handumdrehen die Geschmackswelt Südafrikas in deinem Wrap! Nach traditioneller Bobotie-Art braten wir das Fleisch in aromatischen Currygewürzen und verwickeln es in eine fruchtig-pikante Liaison mit unserem Mangochutney. Dazu gebe es gemischten Salat in cremiger Joghurtsauce. Das Rezept ergibt bei einem 2-Port.-Plan 3, bei einem 4-Port.-Plan 6 Portionen.

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Gurke
- 1 Pck. Mangochutney
- 1 Becher Joghurt ²
- 1 Pck. Madras-Currypulver ³
- 2 Tomaten
- 100g gemischter Salat
- 50g gemischter Salat
- 375g Rinderhackfleisch
- 25g Rosinen
- 1 Pck. Tortillas ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne
- große Pfanne

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

Kochtipp

Dieses Rezept ergibt 3 Portionen.

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Senf (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 773kcal, Fett 40.0g, Kohlenhydrate 69.1g, Eiweiß 34.8g



1. Gemüse schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln. Die **Gurke** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden.



2. Dressing zubereiten

Die **½ des Chutneys** mit dem **Joghurt** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Anschließend **2EL des Mangojoghurts** abnehmen und mit **1 Prise Currypulver**, 2EL Olivenöl und 1EL Wasser zu einem **Dressing** vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Salat vorbereiten

Die **Tomaten** in Spalten schneiden und unter den **Salat** mengen.



4. Zwiebeln andünsten

Die **Zwiebeln** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. glasig andünsten. **2TL Currypulver** und den **Knoblauch** dazugeben und ca. 1Min. mitbraten.



5. Hackfleisch braten

Das **Hackfleisch** sowie je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer hinzufügen und bei starker Hitze ca. 5Min. unter gelegentlichem Rühren braun braten. Das **restliche Chutney** und die **Rosinen** hinzugeben, ca. 2Min. weiter braten und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.



6. Tortillas erwärmen

Die **Tortillas** nacheinander in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 15Sek. erwärmen und mit je etwas **Mangojoghurt**, dem **Hackfleisch** und einigen **Gurkenscheiben** belegen. Nach Belieben zu **Wraps** falten. Den **Salat** mit dem **Dressing** und den **restlichen Gurken** vermengen und mit den **Wraps** servieren.