MARLEY SPOON

High-Protein-Tortillas mit Rinderhack

Bobotie-Style mit Mangojoghurt und Salat

20-30min 2 Portionen

Heute bündelst du im Handumdrehen die Geschmackswelt Südafrikas in deinem High-Protein-Wrap! Nach traditioneller Bobotie-Art braten wir das Fleisch in aromatischen Currygewürzen und verwickeln es in eine fruchtig-pikante Liaison mit unserem Mangochutney. Dazu gepackt wird knackiger Salat in cremiger Joghurtsauce. Augen zu, ein Biss – und plötzlich spielt alles andere gar keine Rolle!

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Gurke
- 1 Pck. Mangochutney
- 1 Becher Joghurt [2]
- 1 Pck. Madras-Currypulver [3]
- 1 Tomate
- 100g gemischter Salat
- 250g Rinderhackfleisch
- 25g Rosinen
- 8 High-Protein-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
Die übrigen Tortillas können eingefroren werden.

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

Nährwertangaben pro Portion
Energie 905kcal, Fett 51.0g, Kohlenhydrate 67.2g, Eiweiß 43.3g

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 **Tomate** 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

4 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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**