MARLEY SPOON

Tex-Mex-Wraps mit Schweinehack

mit Paprika und Apfel-Gurken-Salsa

ca. 20min 2 Portionen

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!

Was du von uns bekommst

- 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]

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- 2 große Pfannen

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). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

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** ebenfalls fein würfeln. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Die **Chilischote** längs halbieren und fein würfeln, dabei ggf. für weniger Schärfe die Kerne entfernen.

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.

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.

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.

5. Tortillas erwärmen

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

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** darübergeben und mit dem **restlichen Oregano** und der **restlichen Chili** garnieren. Die belegten **Tortillas** zu **Wraps** zusammenklappen, ggf. mit Zahnstochern fixieren und servieren.