



## High-Protein-Tortillas mit Rinderhack

Bobotie-Style mit Mangojoghurt und Salat



20-30min



4 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 Mangojoghurt. 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

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 große Gurke
- 2 Pck. Mangochutney
- 2 Becher Joghurt <sup>2</sup>
- 1 Pck. Madras-Currypulver <sup>3</sup>
- 2 Tomaten
- 200g gemischter Salat
- 500g Rinderhackfleisch
- 50g Rosinen
- 8 High-Protein-Tortillas <sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- 2 große Pfannen

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

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 835kcal, Fett 43.5g, Kohlenhydrate 66.3g, Eiweiß 43.1g



### 1. Gemüse schneiden

Die **Zwiebeln** 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 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verrühren. Anschließend **4EL des Mangojoghurts** abnehmen und mit **½TL Currypulver**, 3EL Olivenöl und 2EL 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 großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. glasig andünsten. Das **restliche Currypulver** und den **Knoblauch** dazugeben und ca. 1Min. mitbraten.



### 5. Hackfleisch braten

Das **Hackfleisch** sowie je ½TL 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 zweiten 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.