



## Mexikanische Hackfleisch-Wraps

mit schwarzen Bohnen und Apfel



ca. 25min



4 Portionen

Wraps sind unglaublich vielseitig und lassen sich ohne schlechtes Gewissen direkt aus der (natürlich gewaschenen) Hand vernaschen – ein Umstand, der Kinder und Erwachsene gleichermaßen erfreut. Natürlich schmecken Wraps auch sensationell, wenn man sie etwa so zubereitet wie wir heute: Saftiges Hackfleisch mit einem Kick Tex-Mex-Gewürz thront auf einem cremigen Schwarze-Bohnen-Bett, Apfelsticks sorgen für sanfte Frische. ¡Viva!

## **Was du von uns bekommst**

- 2 Dosen schwarze Bio-Bohnen
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 500g Schweinehackfleisch
- 2 grüne Äpfel
- 2 Pck. Tortillas<sup>1</sup>

## **Was du zu Hause benötigst**

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## **Küchenutensilien**

- große Pfanne
- 2 mittelgroße Pfannen
- Messbecher
- Sieb

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

## **Allergene**

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## **Nährwertangaben pro Portion**

Energie 737kcal, Fett 29.8g, Kohlenhydrate 72.8g, Eiweiß 40.3g



### **1. Zwiebeln anbraten**

Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Zwiebeln** schälen und fein würfeln. Die **Zwiebelwürfel** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 2-3Min. glasig anbraten.



### **2. Bohnen zubereiten**

Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Bohnen** und die **½ der Gewürzmischung** zu den **Zwiebeln** in die Pfanne geben und ca. 1Min. mitbraten. 100ml Wasser angießen und alles in 5-7Min. weich köcheln.



### **3. Fleisch anbraten**

Das **Hackfleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 4-6Min. krümelig anbraten. Den **Knoblauch** und die **restliche Gewürzmischung** untermischen und unterrühren und ca. 30Sek. weiterbraten, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pfanne vom Herd nehmen und beiseitestellen.



### **4. Äpfel vorbereiten**

Die **Äpfel** vierteln, entkernen und in dünne Stifte schneiden. **8 Tortillas** nacheinander in einer weiteren mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 15-20Sek. erwärmen. Alternativ jeweils **4 Tortillas** aufeinanderstapeln und bei 800W 25-30Sek. in der Mikrowelle erwärmen.



### **5. Fertigstellen & servieren**

Die **Bohnen** mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Die **Tortillas** mit dem **Bohnenmus** bestreichen und mit dem **Fleisch** und den **Apfelstiften** belegen. Die **Tortillas** einschlagen, aufrollen und servieren.



### **6. Cremiges Recht für alle!**

Besonders Kinder freuen sich bestimmt über einen Klecks Mayonnaise! Aber eigentlich ist Mayo ja eine altersneutrale Angelegenheit ...