



## Tex-Mex-Wraps mit Schweinehack

mit Paprika und Apfel-Gurken-Salsa



ca. 20min



4 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 herhaftes 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

- 2 Äpfel
- 1 groÙe Gurke
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Jalapeño-Chilischote
- 2 grüne Paprika
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 500g Schweinehackfleisch
- 1 Pck. getrockneter Oregano
- 1 Pck. Tortillas <sup>1</sup>
- 2 Becher Joghurt <sup>2</sup>

## 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.

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 691kcal, Fett 31.4g, Kohlenhydrate 64.3g, Eiweiß 37.5g



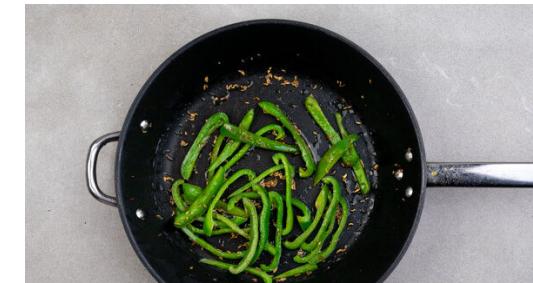
### 1. Zutaten schneiden

Die **Äpfel** entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die **Gurke** ebenfalls fein würfeln. Die **Lauchzwiebeln** 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 2EL Olivenöl, 1EL Essig und je 1 kräftigen 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, **½ 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 **2TL Oregano** in die Pfanne geben und unter ständigem Rühren 4-5Min. krümelig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.



### 5. Tortillas erwärmen

Die **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.