



Wraps mit Schweinehack Tex-Mex-Style

mit Paprika und Apfel-Gurken-Salsa



ca. 20min



3 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! Das Rezept ergibt bei einem 2-Port.-Plan 3, bei einem 4-Port.-Plan 6 Portionen.

Was du von uns bekommst

- 1 Apfel
- 1 große Gurke
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Jalapeño-Chilischote
- 2 grüne Paprika
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 375g 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

Dieses Rezept ergibt 3 Portionen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 667kcal, Fett 29.9g, Kohlenhydrate 62.5g, Eiweiß 36.2g



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.



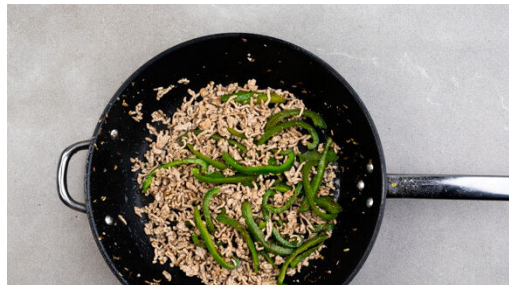
2. Salsa zubereiten

Die **Äpfel**, die **Gurken**, die **Lauchzwiebeln** und **1-2TL Chili** mit 1EL Olivenöl, 1EL 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, der **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 **1-2TL Oregano** in die Pfanne geben und unter ständigem Rühren 4-5Min. krümelig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.



5. Tortillas erwärmen

6 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.