



## Bio-Rindfleisch-Wraps Bobotie-Style

mit Mangojoghurt und Salat

⌚ 20-30min ⌐ 2 Portionen

Heute bündelst du im Handumdrehen die Geschmackswelt Südafrikas in deinem Wrap! Nach traditioneller Bobotie-Art braten wir das Bio-Rinderhack in aromatischen Currygewürzen und verwickeln es in eine fruchtig-pikante Liaison mit unserem Mangochutney. 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

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Gurke
- 1 Pck. Mangochutney
- 1 Becher Joghurt<sup>2</sup>
- 1 Pck. Madras-Currypulver<sup>3</sup>
- 1 Tomate
- 100g gemischter Salat
- 250g Bio-Rinderhackfleisch
- 25g Rosinen
- 1 Pck. Tortillas<sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne
- große Pfanne

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), Senf (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 897kcal, Fett 48.6g, Kohlenhydrate 78.8g, Eiweiß 35.8g



### 1. Gemüse schneiden

Die **Zwiebel** 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 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Anschließend **2EL des Mangojoghurts** abnehmen und mit **1 Prise Currys**, 2EL Olivenöl und 1EL Wasser zu einem **Dressing** vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 3. Salat vorbereiten

Die **Tomate** in Spalten schneiden und unter den **Salat** mengen.



### 4. Zwiebeln andünsten

Die **Zwiebeln** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. glasig andünsten. **2TL Currys** und den **Knoblauch** dazugeben und ca. 1Min. mitbraten.



### 5. Hackfleisch braten

Das **Hackfleisch** sowie je 1 kräftige Prise 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

**4 Tortillas** nacheinander in einer 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.