



Indonesische Hackfleisch-Wraps

mit Weißkohl-Erdnuss-Salat und Gurke



ca. 25min



6 Portionen

Wraps sind immer wieder wahre Allrounder. Unsere heutige Version vereint saftiges Hackfleisch mit einem feinen Weißkohl-Erdnuss-Salat und knackig-frischen Gurken. Mit einer leckeren Gewürzmischung und leicht süßem Ketjap Manis verleihen wir den Wraps einen indonesischen Touch, dem niemand widerstehen kann. Das Rezept ergibt bei einem 2-Port.-Plan 3, bei einem 4-Port.-Plan 6 Portionen.

Was du von uns bekommst

- 2 Pck. indonesische Gewürzmischung
- 2 Pck. Erdnussbutter ²
- 2 Karotten
- 1 Lauchzwiebel
- 400g geschnittener Weißkohl
- 2 Gurken
- 750g gemischtes Hack von Rind und Schwein
- 100ml Ketjap Manis ³
- 2 Pck. Tortillas ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Mikrowelle
- große Pfanne
- Küchenreibe

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), Erdnüsse (2), Sojabohnen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 704kcal, Fett 28.2g, Kohlenhydrate 67.4g, Eiweiß 42.3g



1. Dressing zubereiten

Die **½ der Gewürzmischung** und die **Erdnussbutter** verrühren. Nach und nach 5TL hellen Essig und 4EL Wasser einrühren. Mit ½TL Salz würzen.



2. Salat zubereiten

Die **Karotten** ggf. schälen und grob raspeln. Die **Lauchzwiebel** in dünne Ringe schneiden. Die **Karotten**, die **Lauchzwiebeln** und den **Weißkohl** mit dem **Erdnuss-Dressing** vermengen und das **Dressing** 1-2Min. gut einmassieren, damit der **Kohl** etwas weicher wird.



3. Gurken schneiden

Die **Gurken** längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden.



4. Hackfleisch braten

Das **Hackfleisch** und die **restliche Gewürzmischung** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 3Min. krümelig anbraten. Dann das **Ketjap Manis** zugeben und weitere 2-3Min. braten. **Tipp:** Je nach Größe der Pfanne ggf. eine zweite Pfanne verwenden.



5. Tortillas erwärmen

4 Tortillas aufeinanderstapeln und bei 800W 35-40Sek. in der Mikrowelle erwärmen. Den Vorgang mit weiteren **8 Tortillas** wiederholen. **Tipp:** Wer keine Mikrowelle hat, kann die **Tortillas** nacheinander in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 15Sek. erwärmen.



6. Tortillas belegen

Die **Tortillas** nach Belieben mit dem **Weißkohl-Erdnuss-Salat**, dem **Hackfleisch** und den **Gurken** belegen. Den unteren Rand umschlagen, dann die Seiten einklappen und als **Wraps** servieren.