



Tex-Mex-Wraps mit Schweinehack

mit Paprika und Apfel-Gurken-Salsa



ca. 20min



2 Personen

Schnell, schneller, am schnellsten! Heute kannst du deine Zeit für die angenehmen Dinge der Vorweihnachtszeit verplanen, denn das Kochen geht in Windeseile – und doch zauberst du eine Vielfalt an Aromen und Texturen auf den Tisch: In den soften Wraps bettest du herzhaftes Schweinehack und mit Fenchel gebratene Paprika auf saure Sahne, der knackig-würzige Apfel-Gemüse-Mix obendrauf wird deine Sinne betören. Los geht's!

Was du von uns bekommst

- 1 Apfel
- 1 Gurke
- 1 Lauchzwiebel
- 1 grüne Jalapeñoschote
- 1 grüne Paprika
- 1 Päckchen Fenchelsamen
- 1 Packung Schweinehackfleisch
- 5g frischer Oregano
- 1 Packung Tortillas ¹
- 1 Becher saure Sahne ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- 2 große Pfannen

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

Kochtipps

Übrige Tortillas in Stücke schneiden, mit Öl und Salz vermischen und bei 180°C in ca. 8Min. zu Tortillachips backen.

Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 880kcal, Fett 48.2g, Kohlenhydrate 68.5g, Eiweiß 35.4g



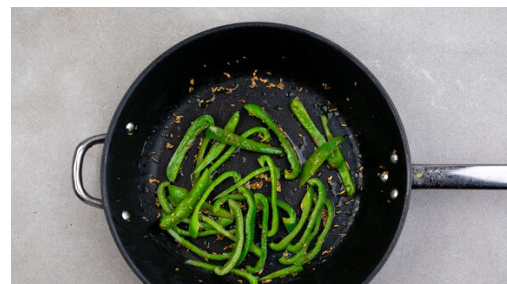
1. Salsa zubereiten

Den **Apfel** vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die **1/2 der Gurke oder mehr** in gleich große Würfel schneiden. Die **Lauchzwiebel** fein hacken. Die **Chilischote** entkernen und ebenfalls fein hacken. Die **Apfel- und Gurkenwürfel**, die **Lauchzwiebeln** und **1-2TL Chili** mit 1EL Olivenöl, 1-2TL Essig und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen.



4. Oregano schneiden

Die **Oreganoblättchen** abzupfen und fein schneiden.



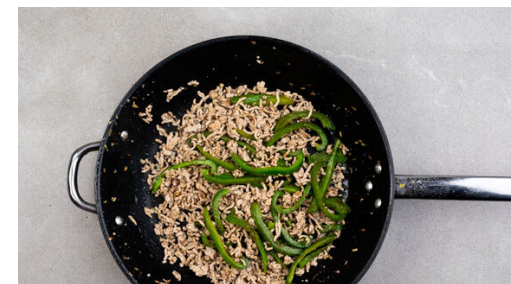
2. Paprika braten

Die **Paprika** halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden, dann in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl, der **1/2 der Fenchelsamen** und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze 2-3min. anbraten.



5. Tortillas erwärmen

4 Tortillas nacheinander in einer zweiten Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 30Sek. erwärmen.



3. Hackfleisch braten

Das **Hackfleisch** in die Pfanne geben und unter ständigem Rühren 4-5Min. krümelig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.



6. Anrichten und servieren

Die **Tortillas** mit der **sauren Sahne** bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Nach Belieben mit dem **Paprika-Hackfleisch** und der **Salsa** belegen und mit dem **Oregano** und der **restlichen Chili** garnieren. Die belegten **Tortillas zu Wraps** zusammenklappen, ggf. mit Zahnstochern fixieren und servieren.