



Tex-Mex-Wraps mit Schweinehack

mit Paprika und Apfel-Gurken-Salsa



ca. 20min



3-4 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 bittest du herhaftes 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

- 2 Äpfel
- 1 Gurke
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 grüne Jalapeñoschote
- 2 grüne Paprika
- 1 Päckchen Fenchelsamen
- 2 Packungen Schweinehackfleisch
- 5g frischer Oregano
- 1 Packung Tortillas¹
- 2 Becher saure Sahne⁷

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.

Allergene

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

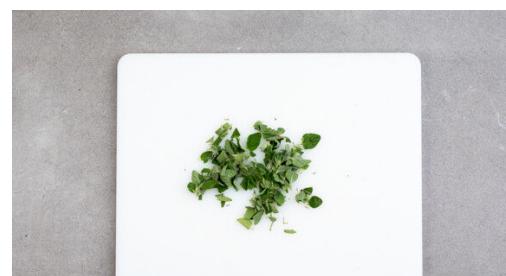
Nährwertangaben pro Portion

Energie 837kcal, Fett 45.4g, Kohlenhydrate 64.3g, Eiweiß 34.5g



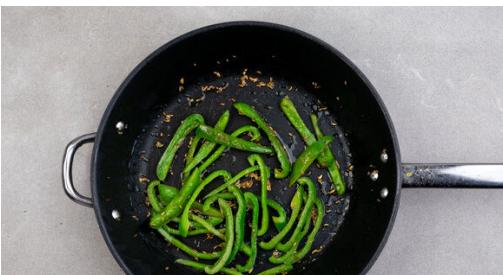
1. Salsa zubereiten

Die **Äpfel** vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die **Gurke** in gleich große Würfel schneiden. Die **Lauchzwiebeln** fein hacken. Die **Chilischote** entkernen und ebenfalls fein hacken. Die **Apfel-** und **Gurkenwürfel**, die **Lauchzwiebeln** und **1-2TL Chili** mit 1EL Olivenöl, 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. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Fenchelsamen** verwenden.



3. Hackfleisch braten

Das **Hackfleisch** 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 Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 30Sek. erwärmen.



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.