



## 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 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

- 2 Äpfel
- 1 Gurke
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 grüne Jalapeñoschote
- 2 grüne Paprika
- 1 Päckchen Fenchelsamen
- 2 Packungen Schweinehackfleisch
- 5g frischer Oregano
- 1 Packung Tortillas <sup>1</sup>
- 2 Becher saure Sahne <sup>7</sup>

## 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.

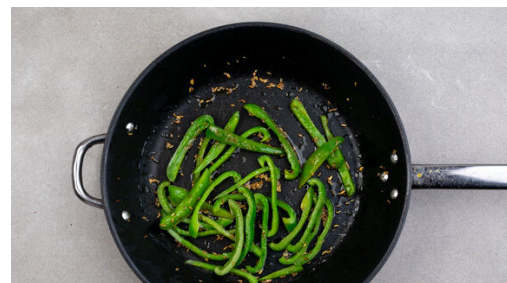
### Nährwertangaben pro Portion

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



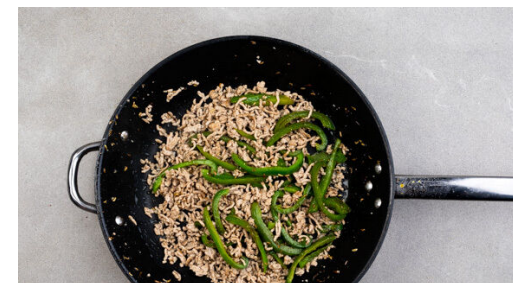
### 1. Salsa zubereiten

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.



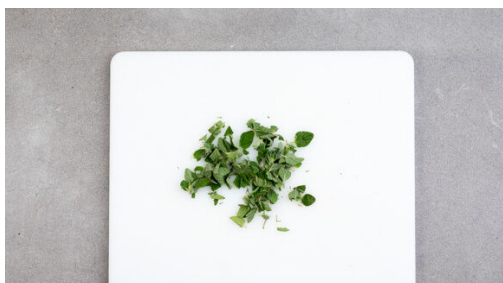
### 2. Paprika braten

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.



### 4. Oregano schneiden

Die **Oreganoblättchen** abzupfen und fein schneiden.



### 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.