MARLEY SPOON

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
Enthält: **Gluten** (1), **Erdnüsse** (2), **Sojabohnen** (3).

Kann Spuren enthalten von: Sesamsamen, Schalenfrüchte

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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**