MARLEY SPOON



Fruchtige Hackfleisch-Wraps Bobotie-Style

mit Mangojoghurt und Salat

20-30min 6 Portionen

Heute bündelst du im Handumdrehen die Geschmackswelt Südafrikas in deinem Wrap! Nach traditioneller Bobotie-Art braten wir das Fleisch in aromatischen Currygewürzen und verwickeln es in eine fruchtig-pikante Liaison mit unserem Mangochutney. Dazu gibe es gemischten Salat in cremiger Joghurtsauce. Das Rezept ergibt bei einem 2-Port.-Plan 3, bei einem 4-Port.-Plan 6 Portionen.

Was du von uns bekommst

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Gurken
- 2 Pck. Mangochutney [1]
- 2 Becher Joghurt [2]
- 1 Pck. Madras-Currypulver [3]
- 4 Tomaten
- 300g gemischter Salat
- 750g gemischtes Hack von Rind und Schwein
- 50g Rosinen
- 16 Tortillas [1]

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- 2 große Pfannen

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), **Milch** (2), **Senf** (3).

Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 717kcal, Fett 31.3g, Kohlenhydrate 69.0g, Eiweiß 38.9g



1. Gemüse schneiden

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln. Die **Gurken** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden.



2. Dressing zubereiten

Die **½ des Chutneys** mit dem **Joghurt** sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verrühren. Anschließend **4EL des Mangojoghurts** abnehmen und mit **½TL Currypulver**, 3EL Olivenöl und 2EL Wasser zu einem **Dressing** vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Salat vorbereiten

Die **Tomaten** in Spalten schneiden und unter den **Salat** mengen.



4. Zwiebeln andünsten

Die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. glasig andünsten. Das **restliche Currypulver** und den **Knoblauch** dazugeben und ca. 1Min. mitbraten.



5. Hackfleisch braten

Das **Hackfleisch** sowie je ½TL Salz und Pfeffer hinzufügen und bei starker Hitze ca. 5Min. unter gelegentlichem Rühren braun braten. Das **restliche Chutney** und die **Rosinen** hinzugeben, ca. 2Min. weiter braten und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.



6. Tortillas erwärmen

12 Tortillas nacheinander in einer zweiten großen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 15Sek. erwärmen und mit je etwas **Mangojoghurt**, dem **Hackfleisch** und einigen **Gurkenscheiben** belegen. Nach Belieben zu **Wraps** falten. Den **Salat** mit dem **Dressing** und den **restlichen Gurken** vermengen und mit den **Wraps** servieren.