



Rindfleisch-Wraps türkische Art

mit buntem Salat und Joghurtsauce



ca. 25min



2 Personen

Halt! Du bist auf der Suche nach schnell und köstlich? Dann bist du gerade fündig geworden. Hier wird herzhaftes Rinderhackfleisch umgarnt von einer orientalischen Gewürzmischung aus Knoblauch, Kreuzkümmel, Koriander und Zimt. Das landet mit knackigem Salat und fruchtigen Tomaten in den soften Wraps. Einen Klecks Joghurtsauce mit frischen Kräutern obendrauf und: Tadaa – fertig!

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 1 rote Paprika
- 10g Petersilie & Schnittknoblauch
- 1 Tomate
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 1 Dose Tomatenmark
- 1 Päckchen Schawarma-Gewürzmischung
- 1 Becher Joghurt⁷
- 1 Packung Tortillas¹
- 1 Packung Romanasalat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- große Pfanne
- Alufolie

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

Kochtipp

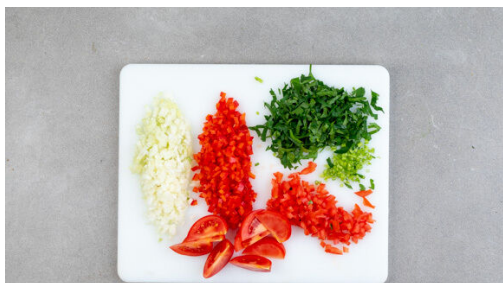
Übrige Tortillas in Stücke schneiden, mit Öl und Salz vermischen und bei 180°C in ca. 8Min. zu Tortillachips backen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 732kcal, Fett 35.2g, Kohlenhydrate 66.8g, Eiweiß 37.7g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen und fein würfeln. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in sehr kleine Würfel schneiden. Die **Petersilienblätter** abzupfen und grob hacken, die **Stängel** fein hacken. **1 Tomate** in kleine Würfel schneiden, die **übrige Tomate** in Spalten schneiden.



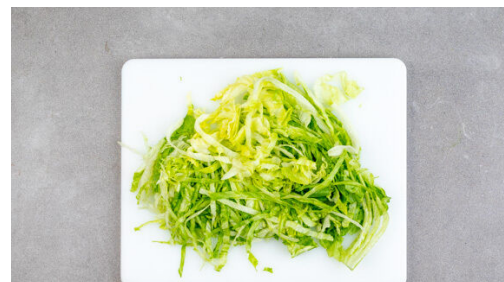
4. Tortillas erwärmen

4 Tortillas aufeinanderstapeln, in Alufolie einwickeln und 3-4Min. im Ofen erwärmen.



2. Hackfleisch braten

Die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten. Das **Hackfleisch**, das **Tomatenmark**, die **Paprika-** und die **Tomatenwürfel**, die **Petersilienstängel**, die **1/2 der Petersilienblätter**, die **Gewürzmischung**, 1/2-1TL Salz und 1 Prise Pfeffer unterrühren und das **Hackfleisch** in 7-8Min. krümelig braten.



5. Salat schneiden

Den **Salat** in feine Streifen schneiden.



3. Sauce zubereiten

Den **Schnittknoblauch** in kleine Röllchen schneiden und mit dem **Joghurt** verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Tortillas belegen

Falls das **Hackfleisch** sehr trocken geworden ist, noch 2-3EL Wasser unterrühren, dann die **Tortillas** nach Belieben mit dem **Hackfleisch**, dem **Salat** und den **Tomatenspalten** belegen. Mit der **Joghurtsauce** und der **restlichen Petersilie** garnieren und die **Tortillas** zu **Wraps** einschlagen oder offen servieren.