MARLEY SPOON

Tex-Mex-Wraps mit Schweinehack

mit Paprika und Apfel-Gurken-Salsa

ca. 20min 2 Personen

Schnell, schneller, am schnellsten! Heute geht das Kochen 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

- 1 Apfel
- 1 Gurke
- 1 Lauchzwiebel
- 1 grüne Jalapeño-Chilischote
- 1 grüne Paprika
- 1 Päckchen Fenchelsamen
- 1 Packung Schweinehackfleisch
- 5g Oregano
- 1 Packung Tortillas [1]
- 1 Becher saure Sahne [7]

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.

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 827kcal, Fett 48.0g, Kohlenhydrate 64.5g, Eiweiß 34.3g

1. Salsa zubereiten

Den **Apfel** vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die **1/2 der Gurke** fein würfeln. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Die **Chilischote** längs halbieren und fein würfeln. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Die **Äpfel**, die **Gurken**, die **Lauchzwiebeln** und **1–2TL Chili** mit 1EL Olivenöl, 1–2TL Essig und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen.

2. Paprika braten

Die **Paprika** vierteln, 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.

3. Hackfleisch anbraten

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

4 Tortillas nacheinander in einer zweiten Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 15Sek. erwärmen.

6. Anrichten und servieren

Die **Tortillas** mit der **sauren Sahne** bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Nach Belieben mit dem **Paprika-Hackfleisch** belegen, die **Salsa** darübergeben und mit dem **Oregano** und der **restlichen Chili** garnieren. Die belegten **Tortillas** zu **Wraps** zusammenklappen, ggf. mit Zahnstochern fixieren und servieren.