



Paprika-Hackfleisch-Wraps mit Käse

dazu Gurkensalat und Dip



ca. 30min



2 Personen

Achtung, Spoiler: Am Ende wird kein Krümelchen übrig bleiben! Unsere Wraps füllen wir dieses Mal mit einer sündigen Vielfalt aus grüner Paprika, herzhaftem Rinderhackfleisch und roter Zwiebel. Das Highlight: Wir braten alles in würziger BBQ-Sauce an und bringen schmelzenden Cheddarkäse mit ins Spiel. Vielleicht hilft uns der frische Gurkensalat oder ein Kreuzkümmel-Limetten-Dip dabei, einen kühlen Kopf zu bewahren?

Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 1 grüne Paprika
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Päckchen Kreuzkümmel
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen Guacamole-Gewürzmischung
- 1 Päckchen BBQ-Sauce ^{9,10}
- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 1 Minigurke
- 1 Packung Tortillas ¹
- 100g geriebener Cheddar ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Messbecher
- Zitruspresse

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), Sellerie (9), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1078kcal, Fett 72.5g, Kohlenhydrate 64.0g, Eiweiß 42.9g



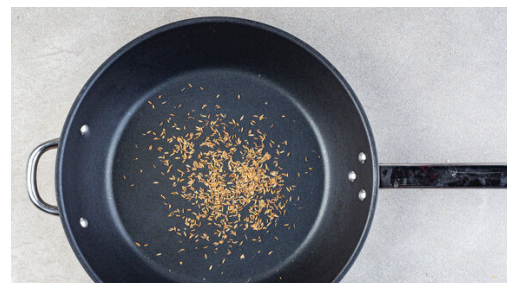
1. Zutaten vorbereiten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und ebenfalls in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Limette** halbieren und **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden.



4. Salat & Dip vorbereiten

Die **Crème fraîche** mit **1EL Limettensaft** sowie dem **gerösteten Kreuzkümmel** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Tipp:** Wenn die Kids keinen **Kreuzkümmel** mögen, die **Crème fraîche** nur mit **1EL Limettensaft** verrühren. Die **Gurke** in dünne Scheiben schneiden und mit dem **restlichen Limettensaft** sowie 1 Prise Salz vermengen. Ggf. etwas (hellen) Essig hinzufügen.



2. Kreuzkümmel anrösten

Die **1/2 des Kreuzkümmels** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. anrösten, dann aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



5. Tortillas füllen

Die **Hackfleischfüllung** auf **4 Tortillas** verteilen, den **Käse** darüberstreuen, dann die **Tortillas** rechts und links über die **Füllung** klappen und fest aufrollen. Die Pfanne auswaschen.



3. Gemüse & Hack braten

Die **Zwiebeln** und die **Paprika** in derselben Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 2Min. anbraten, dann das **Hackfleisch**, die **Gewürzmischung** und 1/2TL Salz hinzufügen und weitere 3-4Min. braten. Die **BBQ-Sauce** und 50-75ml Wasser dazugeben und 3-4Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** eingedickt ist. Vom Herd nehmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Wraps anbraten

Die **Wraps** in der Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. goldbraun anbraten, dabei zuerst die Seite mit der Naht braten. Die **Wraps** auf Teller verteilen und mit dem **Gurkensalat**, dem **Dip** sowie den **Limettenspalten** servieren.