

Pikant gefüllte Schweinefleisch-Wraps

mit Avocado und Tomaten-Koriander-Chutnev

Gut gewickelt ist halb gewonnen. Man nehme leckere Zutaten, werfe alles zusammen und wickele es ein, fertig. Nun ja, ein bisschen Schnippeln und Anbraten musst Du vorher schon noch, damit es auch wirklich lecker wird, aber sind Wraps eine feine Sache: unglaublich variabel und lecker. Guten Appetit!







Schweine-Minutensteaks



Kreuzkümmel, gemahlen



Champignons, braun



Paprika, rot













Avocado







Weizen-Wraps



Joghurt

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Schweine-Minutensteaks	4	8
Kreuzkümmel, gemahlen 15)	2 g	4 g
Champignons, braun	100 g	200 g
Paprika, rot, Zwiebel, rot	1	2
Chilischote, rot	1	2
Koriander	5 g	10 g
Limequat	1	2
Tomaten	1	2
Avocado	1	2
Löwensenf, extra scharf 10) 🚕 💹	10 g	20 g
Weizen-Wraps 1)	4	8
Joghurt 7)	150 g	300 g
Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)		
Oliveral Cal- Dfaffar Öl	0 11	

Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 7) Lactose 10) Senf 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 863 kcal Kohlenhydrate: 56 g Fett: 42 g, Eiweiß: 46 g Ballaststoffe: 11 g

Olivenöl, Salz, Pfeffer, Öl

Was zum Kochen gebraucht wird

Zitronenreibe und -presse, Pfanne, Backofen



1 Schweinesteakfleisch aus dem Kühlschrank nehmen, damit es Zimmertemperatur annehmen kann.

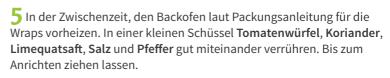
2 Kreuzkümmel mit 2 EL Olivenöl und etwas Salz und Pfeffer zu einer Marinade verrühren. Fleisch quer in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden. Mit der Marinade vermischen und ein wenig ziehen lassen.



3 Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Paprika waschen, Kerngehäuse entfernen und in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden. Zwiebeln abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Chilischote waschen und fein hacken. Koriander waschen, trockenschütteln und Blätter klein schneiden. Schale der Limequat vorsichtig fein abreiben, dann entsaften. Tomate waschen, Strunk entfernen und fein würfeln. Avocado halbieren, Kern entfernen, vorsichtig aus der Schale lösen und das Fleisch in dünne Spalten schneiden.



4 In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und Zwiebelstreifen darin 2–3 Min. anbraten. Champignons, Paprika, Chili, Senf und Fleischstreifen mit Marinade dazugeben und 5–7 Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.





6 Wraps kurz vor dem Servieren nach Packungsanleitung aufbacken. Aus dem Ofen nehmen und in der Mitte mit ein wenig Joghurt bestreichen. Dann Fleisch-Pfanne, Tomaten-Koriander-Soße und Avocadostreifen darauf verteilen. Von beiden Seiten in die Mitte überlappend zusammenklappen und, am besten mit Messer und Gabel, genießen!