

Rezept

Damwildwrap mit Avocado

Ein Rezept von Damwildwrap mit Avocado, am 27.04.2024

Zutaten

4 EL Olivenöl	700 g Damwildhackfleisch
1 große rote Paprika	1 Dose Maiskörner (285 g)
2 Tomaten	100 g geriebener Gouda
Salz	Pfeffer Pfeffer
5 Blätter Eisbergsalat	2 Avocados
4 Weizentortillas (30 cm Ø)	4 EL Crème fraîche

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 850 kcal, 50 g F, 53 g EW, 47 g KH

Zubereitung

1. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin krümelig braun braten. Die Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften klein schneiden und dazugeben. Den Mais abgießen und hinzufügen. Die Tomaten waschen, ohne die Stielansätze klein schneiden und ebenfalls dazugeben. Den Gouda unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und bei kleiner Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen.
2. Die Salatblätter waschen, trocken tupfen und in schmale Streifen schneiden. Die Avocados schälen, entkernen und halbieren. Das Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden.
3. Die Tortillas im Backofen bei 80° oder in der Mikrowelle kurz erwärmen. Auf Teller legen und mittig mit Salatstreifen belegen. Ein paar Löffel von der Hackfleischpfanne darauf verteilen, je 3 Scheiben Avocado und 1 EL Crème fraîche daraufgeben. Die Tortillas zusammenrollen und servieren.