

Rezept

Mais-Hackfleisch-Wraps mit Salsa

Ein Rezept von Mais-Hackfleisch-Wraps mit Salsa, am 25.04.2024

Zutaten

½ Paprika	250 g Kirschtomaten
1 kleine Zwiebel	Salz
Pfeffer	150 g Mais (aus der Dose)
4 Blätter Eisbergsalat	1 EL Rapsöl
400 g gemischtes Hackfleisch	4 Tortilla-Wraps (Weizenfladen)

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 475 kcal, 24 g F, 26 g EW, 38 g KH

Zubereitung

1. Die Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und die Paprika fein würfeln. Tomaten waschen und vierteln. Zwiebel schälen und fein hacken. Paprika, Tomaten und Zwiebel mit ½ TL Salz und Pfeffer in einem Topf aufkochen, zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. köcheln lassen. Dann offen noch 5 Min. einköcheln lassen.
2. Inzwischen den Mais in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Die Salatblätter waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin bei großer Hitze in 5-8 Min. unter Wenden krümelig anbraten.
3. Die Tortillas in einer großen Pfanne ohne Fett nacheinander nach Packungsanweisung von beiden Seiten aufwärmen. Herausnehmen und auf Teller setzen. Jede Tortilla im unteren Drittel mit einem Viertel der Salsa bestreichen und mit Hackfleisch, Salatstreifen und Mais belegen - dabei ca. 2 cm zum Rand frei lassen.
4. Jeweils das untere Wrap-Ende über die Füllung schlagen und die untere Außenkante eng unter die Füllung schieben, sodass diese wie in einem Tunnel eingewickelt ist.
5. Die Enden rechts und links einschlagen, den Wrap eng aufrollen und zum Servieren quer halbieren. Mit dem zweiten Wrap ebenso verfahren. Übrige Salsa dazu reichen.