Rezept

# Maiswraps mit Chilihack

Ein Rezept von Maiswraps mit Chilihack, am 22.05.2025

## Zutaten

| | |
|---|---|
| **100 g** | Maismehl |
| | Salz |
| **220 ml** | Milch |
| **120 ml** | kohlensäurehaltiges Mineralwasser |
| **3** | Tomaten |
| **150 g** | saure Sahne |
| **2** | Zwiebeln |
| **1** | rote Chilischote |
| **3 EL** | Tomatenmark |
| **1 TL** | gemahlener Kreuzkümmel |
| **100 ml** | Fleischbrühe |
| **100 g** | Mehl |
| | ½ TL Chilipulver |
| **3** | Eier |
| | Öl zum Backen |
| | ½ Bund Koriandergrün |
| | Salz |
| **1** | Knoblauchzehe |
| **400 g** | Rinderhackfleisch |
| **1 TL** | getrockneter Oregano |
| | Pfeffer |
| **1 Dose** | Mais (ca. 420 g Füllgewicht) |

### Alternativ falls es schneller gehen soll

| | |
|---|---|
| **4** | Fertig-Wraps |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 645 kcal

## Zubereitung

1. Für die Wraps beide Mehlsorten mit 1 gestrichenen TL Salz und Chilipulver mischen. Erst die Milch, dann die Eier mit dem Schneebesen oder Handrührgerät unterrühren. Mit Mineralwasser zu einem glatten Teig rühren. Den Teig 1 Std. zugedeckt quellen lassen.

2. Inzwischen für die Füllung Tomaten waschen und klein würfeln, dabei den Stielansatz entfernen. Koriandergrün waschen, trocken schütteln und hacken, die Hälfte davon mit Tomaten und saurer Sahne mischen, mit Salz würzen.

3. Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein hacken. Chilischote halbieren, Kerne herauskratzen, dann die Schote fein hacken. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, darin Zwiebel, Knoblauch und Chili andünsten. Hackfleisch zugeben und unter Rühren krümelig braun braten. Tomatenmark unterrühren und mit Oregano, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Fleischbrühe dazugießen. Mais abgießen, abtropfen lassen und unterrühren. Alles zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 Min garen. Warm halten.

4. Für die Wraps etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, darin nacheinander dünne Wraps ausbacken. Fertige Wraps im Ofen bei 60° warm halten. Übriges Koriandergrün unter das Hackfleisch rühren. Jeweils ein Wrap mit etwas Tomaten-Sahne bestreichen, Hackfleisch daraufgeben, aufrollen und sofort servieren.