

Rezept

Ofenwraps mit Mais-Hack-Füllung

Ein Rezept von Ofenwraps mit Mais-Hack-Füllung, am 09.06.2026

Zutaten

2 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
2-3 grüne Chilischoten	1 Dose Mais (ca. 200 g Abtropfgewicht)
1 kleine Dose stückige Tomaten (400 g Füllgewicht)	Salz
	Pfeffer
2 EL Olivenöl	400 g Rinderhackfleisch
1 EL Tomatenmark	1 Bund Koriandergrün
250 g saure Sahne	1 TL gemahlener Kreuzkümmel
100 g mittelalter Gouda	8 Tortilla-Wraps (ca. 350 g, Fertigprodukt)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 695 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Die Chilischoten waschen, halbieren, entkernen und fein hacken. Den Mais in einem Sieb gut abtropfen lassen. Die Tomaten mit der Hälfte Knoblauch und einem Drittel der Chilischoten in einen Topf geben. Offen bei starker Hitze ca. 5 Min. einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Restlichen Knoblauch und Chili unterrühren, kurz mitdünsten. Das Hackfleisch zugeben, salzen und pfeffern und unter Rühren krümelig braun braten. Tomatenmark und Mais unterrühren und kurz mitbraten. Das Fleisch vom Herd nehmen. Koriandergrün waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die Hälfte davon unter das Hackfleisch mischen.
3. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die saure Sahne mit dem restlichen Koriandergrün und Kreuzkümmel verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Gouda grob reiben. Die Tortillafladen mit der sauren Sahne bestreichen. Das Hackfleisch gleichmäßig darauf verteilen und gut die Hälfte vom Käse aufstreuen.
4. Die Fladen aufrollen und mit der Naht nach unten in die Form legen. Die Tomatensauce darauf verteilen und den restlichen Gouda darüberstreuen. Im heißen Ofen (Mitte, Umluft 180°) 25-30 Min. überbacken.