3

Wrap mit Hackfleisch, Paprika und saurer Sahne

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Zwiebel würfeln und Paprika und Tomate in Stücke schneiden. Das Hackfleisch mit den Gewürzen würzen. Eine Pfanne erhitzen und darin Zwiebel und Hackfleisch ca. 5 Minuten braten. Dann Paprika, Tomate und Erbsen hinzufügen und noch ca. 5 Minuten mitbraten. Den Wrap 30 Sekunden in der Mikrowelle vorwärmen. Den Wrap mit der Hackfleischmischung füllen, die saure Sahne darüber verteilen und mit geriebenem Käse und Feldsalat bestreuen.

Zutaten

- [ ] 1 PS. Mexican wrap
- [ ] 100 g Rinderhackfleisch
- [ ] 75 g grüne Paprika
- [ ] 50 g Tomate
- [ ] 50 g Erbsen
- [ ] 10 g Feldsalat
- [ ] ¼ Zwiebel
- [ ] 1½ EL saure Sahne
- [ ] 10 g geriebener Käse
- [ ] ½ TL Zimt
- [ ] ½ TL Paprikapulver
- [ ] ¼ TL Kreuzkümmel
- [ ] ¼ TL Zwiebelpulver
- [ ] ¼ TL Oregano

Nährwerte pro Person

Energie	**590 kcal**
Kohlenhydrate	**15 g**
Fett	**34 g**
Ballaststoffe	**15 g**
Eiweiß	**45 g**