



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