Gefüllte Wraps mit Hackfleisch und Avocado

Ausländische Küche » Mexikanische Küche

Zutaten (1 Personen)

» 1 rote Zwiebel(n)
» 1 Tomate(n)
» 5 Zweige Koriander
» 2 EL Zitronensaft
» Salz & Pfeffer
» 1 EL Öl
» 100g Hackfleisch
» Paprika-Pulver (edelsüß)
» 2 Blätter Eichblattsalat
» 1/2 rote Paprika
» 1/2 Avocado(s)
» 2 Tortilla(s)
» 2 EL Mais

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Zwiebel schälen. Tomate entkernen. Beides würfeln. Koriander waschen, Blättchen abzupfen, hacken. Zwiebeln, Tomaten und Koriander mit 1EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Öl in einer Pfanne erhitzen. Hackfleisch darin anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Salatblätter waschen, trockentupfen. Paprika putzen, waschen und in Streifen schneiden.

3. Avocado zerdrücken. Mit restlichem Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Tortillas im Ofen bei 180°C ca. 2min aufwärmen.

4. Avocadocreme darauf streichen. Mit Salatblättern, Hackfleisch, Tomatensalsa, Mais und Paprika belegen. Wraps so fest wie möglich aufrollen.

Nährwerte: 900kcal/E12g/F58g/KH75g pro Portion

angelegt am: 11.06.2006 Rezept-Nr: 2047

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke