Gefüllte Wraps

Ausländische Küche » Mexikanische Küche

Zutaten (6 Personen)

» 1 EL Öl
» 250g Hackfleisch
» Salz & Pfeffer
» Paprika-Pulver (edelsüß)
» 100g Gouda
» 1 Dose Mais
» 3 Tomate(n)
» 6 Salatblatt/ -blätter
» 6 Fladen Tortilla(s)
» 6 EL Salatmayonnaise
» 3 EL Chilisoße

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin krümelig braten. Mit Salz, Paprikapulver und Pfeffer würzen und etwas abkühlen lassen.

2. Gouda grob raspeln. Mais abtropfen lassen. Tomaten waschen, putzen, entkernen und in Streifen schneiden. Salatblätter waschen und trockentupfen. Tortilla-Fladen nach Packungsanweisung aufwärmen, mit je einem Klecks Mayonnaise bestreichen und pfeffern.

3. Mit Salatblättern, Hackfleisch, Chilisoße, Tomaten, Mais und Käse belegen und aufrollen. Fürs Picknick die Wraps zunächst rundherum in eine Papierserviette, dann straff in Alufolie wickeln.

Nährwerte: 433kcal/E18g/F25g/KH32g pro Portion

angelegt am: 02.07.2006 Rezept-Nr: 2101

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