

DINNERLY



Wraps mit koreanisch scharfem Rinderhack dazu cremiger Rotkohlsalat



20-30min



2 Portionen

Beim Anblick dieser Wraps bekommen wir ein Kribbeln im Bauch; und beim Essen kribbelt's auf der Zunge, schließlich ist das Hackfleisch auf den Tortillas angenehm pikant mit koreanischer Chilipaste gewürzt. Außer dem Hackfleisch nehmen noch gebratener Pak Choi und ein knackig-cremiger Rotkohl-Slaw auf den warmen Teigfladen Platz. Alle vollständig? Super, dann darf jetzt gerollt und genossen werden – guten Appetit!

WAS DU VON UNS BEKOMMST

- 200g geschnittener Rotkohl
- 1 Baby-Pak-Choi
- 25g koreanische Chilipaste ^{1,6}
- 200g Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen Rinderbrühgewürz
- 1 Packung Tortillas ¹

WAS DU ZU HAUSE BENÖTIGST

- 1 Knoblauchzehe
- 3EL Mayonnaise ³
- 1TL Honig oder Zucker
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

KÜCHENUTENSILIEN

- 2 mittelgroße Pfannen

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

ALLERGENE

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

NÄHRWERTANGABEN PRO

PORTION

Energie 772kcal, Fett 45.5g, Kohlenhydrate 58.5g, Eiweiß 29.1g



1. Rotkohlsalat zubereiten

3EL Mayonnaise mit 1EL Essig, 1TL Honig oder Zucker und je 1/2TL Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Das Dressing unter den **Rotkohl** heben und gründlich einarbeiten.



4. Gemüse mitbraten

Den **Pak Choi** und den Knoblauch zugeben und 30Sek.–1Min. mitbraten, dann die **1/2 des Brühgewürzes** und 1–2EL Wasser einrühren. Die **Hackfleischmischung** 3–4Min. köcheln lassen, bis ein Großteil der Flüssigkeit verdampft ist.



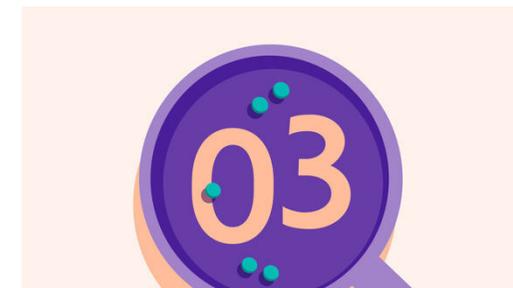
2. Pak Choi schneiden

Den **Pak Choi** vierteln und in ca. 2cm breite Spalten schneiden, dabei das harte Ende entfernen. 1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



5. Tortillas belegen

In einer weiteren Pfanne die **Tortillas** nacheinander bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 20Sek. erwärmen. Die **Tortillas** mit dem **scharfen Hackfleisch**, dem **Pak Choi** und etwas **Rotkohlsalat** belegen, einklappen und aufrollen, ggf. **übrigen Rotkohlsalat** als Beilage dazu reichen.



3. Hackfleisch braten

Die **1/2 der Chilipaste** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze kurz anrösten, dann das **Hackfleisch** zugeben und in 4–6Min. krümelig braten.



6. Die perfekte Welle

Wer möchte, kann die Tortillas auch in der Mikrowelle erhitzen. Dafür die Tortillas aufeinanderstapeln, mit einem feuchten Stück Küchenkrepp bedecken und bei 600 Watt ca. 20Sek. erwärmen.