



3 Fleisch

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