



Bauernhof-Wraps

Leicht-leckerer Snack für Kinder



Portionen

4



Zubereitungszeit

35 Minuten (plus 30
Minuten Ruhezeit)



Schwierigkeitsgrad

Mittel

ZUTATEN

- 1 trockenes Brötchen oder 60 g Weißbrot
- 5 EL Milch
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund Petersilie
- 2 EL Butter
- 1 Ei (M)
- 350 g gemischtes Hackfleisch
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 2 EL Öl
- 4 Blätter grüner Salat
- 12 Scheiben Hochland „Bauernhof“
- 150 g Gemügesticks (z.B. aus Gurke, Möhre, Paprika, Staudensellerie)

ZUBEREITUNG

1. Brötchen halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die Milch aufkochen und über das Brötchen gießen. Zudecken und ca. 30 Minuten in der Milch einweichen.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen. Die Zwiebel fein würfeln, den Knoblauch hacken. Petersilie waschen, trockenschütteln und hacken. Zwiebeln und Knoblauch in einem kleinen Topf mit 1 EL Butter 3 Minuten glasig dünsten. Petersilie unterrühren, ein paar Sekunden mitdünsten, dann die Pfanne vom Herd nehmen, abkühlen lassen.
3. Brötchen leicht ausdrücken, die Masse mit Ei, Hackfleisch und der Zwiebel-Mischung in eine Schüssel geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Alles zusammen mit der Hand verkneten, bis sich alles schön verbindet. Das dauert ein paar Minuten und klappt am besten, wenn alle Zutaten möglichst kalt sind. 8 fingerlange Würstchen formen.
4. Die Würstchen in einer beschichteten Pfanne mit dem Öl zuerst bei großer, dann bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten braten. Wenden, 1 EL Butter zugeben und 5 Minuten fertig garen. Abkühlen lassen.
5. In der Zwischenzeit den Salat waschen, trockenschleudern. 4 Bauernhof-Scheiben mit jeweils einem Salatblatt und einigen Gemügesticks belegen, zusammenfalten, evtl. mit einem Spießchen fixieren. Würstchen ebenfalls mit Bauernhof-Scheiben umwickeln.



Tipp

Dazu passen einfache Dips wie Ketchup, Senf oder Basilikumpesto. Besonders leicht sind die Würstchen in einer Variante mit Puten- oder Hähnchen-Hackfleisch. Das kann man zwar nicht fertig kaufen, aber sehr gut selber durch einen Fleischwolf lassen. Oder einfach in schmale Streifen schneiden, quer würfeln und dann etwas hacken – die Stücke müssen nicht so klein sein, wie bei gekauftem Hackfleisch.

Eine Portion enthält im Durchschnitt

Brennwert: 2330 kJ (560 kcal)

Kohlenhydrate: 12 g

Fett: 42 g

Eiweiß: 32 g