



Wrap Marrakesch

Der leckere Snack mit Orient-Flair



Portionen
4



Zubereitungszeit
45 Minuten



Schwierigkeitsgrad
Einfach

ZUTATEN

- 250 g Rinderhack
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 50 g Rosinen
- 5 EL Olivenöl
- 200 g Rotkohl
- Salz, Pfeffer, Curry, Zucker, Zimt
- 1 Bio-Zitrone
- 250 g Kichererbsen (Abtropfgewicht)
- 1 Packung Hochland Sandwich Scheiben mit Gouda
- 4 Weizen-Wraps

ZUBEREITUNG

1. Das Rinderhack ohne Zugabe von Öl in der Pfanne für ca. 7 Minuten anbraten.
2. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln und gemeinsam mit den Rosinen und 2 EL Olivenöl zum Rinderhack hinzugeben. Alles unter ständigem Rühren noch einmal ca. 5 Minuten schmoren lassen.
3. Rotkohl in feine Streifen schneiden und in eine große Schüssel geben. Hackmasse hinzugeben und alles gut vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Curry, Zucker und etwas Zimt abschmecken.
4. Zitrone waschen, die Schale fein abreiben und die Zitrone auspressen. Den Zitronenabrieb und -saft in eine Schüssel geben. Kichererbsen, das restliche Olivenöl sowie Salz, Pfeffer und etwas Curry dazugeben und alles fein zu einem Hummus pürieren.
5. Die Hochland Sandwich Scheiben in feine Streifen schneiden. Nun die Wraps mit Hummus bestreichen und mit der lauwarmen Hackmasse und dem Käse belegen. Wraps einrollen, halbieren und servieren.

Tipp

Besonders lecker schmecken die Wraps zu einem frischen, knackigen Salat.



Eine Portion enthält im Durchschnitt

Brennwert: 3350 kJ (798 kcal)

Kohlenhydrate: 65 g

Fett: 43 g

Eiweiß: 35 g