



Leichter kochen,
besser essen!



KW 28 2015 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | HelloFresh.at | kundenservice@hellofresh.at

Pikant gefüllte Schweinefleisch-Wraps mit Avocado und Tomaten-Koriander-Chutney

Gut gewickelt ist halb gewonnen. Man nehme leckere Zutaten, werfe alles zusammen und wickele es ein, fertig. Nun ja, ein bisschen Schnippeln und Anbraten musst Du vorher schon noch, damit es auch wirklich lecker wird, aber sind Wraps eine feine Sache: unglaublich variabel und lecker. Guten Appetit!



30 min.



Stufe 3



Schweine-Minutensteaks



Kreuzkümmel, gemahlen



Champignons, braun



Paprika, rot



Zwiebel, rot



Chilischote, rot



Koriander



Limequat



Tomaten



Avocado




Löwenherb



Weizen-Wraps



Joghurt

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Schweine-Minutensteaks	4	8
Kreuzkümmel, gemahlen 15)	2 g	4 g
Champignons, braun	100 g	200 g
Paprika, rot, Zwiebel, rot	1	2
Chilischote, rot	1	2
Koriander	5 g	10 g
Limequat	1	2
Tomaten	1	2
Avocado	1	2
Löwensenf, extra scharf 10) 	10 g	20 g
Weizen-Wraps 1)	4	8
Joghurt 7)	150 g	300 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten **7)** Lactose
10) Senf **15)** kann Spuren
von Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 863 kcal
Kohlenhydrate: 56 g
Fett: 42 g, Eiweiß: 46 g
Ballaststoffe: 11 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Olivenöl, Salz, Pfeffer, Öl

Was zum Kochen gebraucht wird

Zitronenreibe und -presse, Pfanne, Backofen

2



1 Schweinesteakfleisch aus dem Kühlschrank nehmen, damit es Zimmertemperatur annehmen kann.

3



2 Kreuzkümmel mit 2 EL Olivenöl und etwas Salz und Pfeffer zu einer Marinade verrühren. Fleisch quer in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden. Mit der Marinade vermischen und ein wenig ziehen lassen.

3 Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Paprika waschen, Kerngehäuse entfernen und in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden. Zwiebeln abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Chilischote waschen und fein hacken. Koriander waschen, trocken-schütteln und Blätter klein schneiden. Schale der Limequat vorsichtig fein abreiben, dann entsaften. Tomate waschen, Strunk entfernen und fein würfeln. Avocado halbieren, Kern entfernen, vorsichtig aus der Schale lösen und das Fleisch in dünne Spalten schneiden.

4



4 In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und Zwiebelstreifen darin 2–3 Min. anbraten. Champignons, Paprika, Chili, Senf und Fleischstreifen mit Marinade dazugeben und 5–7 Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 In der Zwischenzeit, den Backofen laut Packungsanleitung für die Wraps vorheizen. In einer kleinen Schüssel Tomatenwürfel, Koriander, Limequatsaft, Salz und Pfeffer gut miteinander verrühren. Bis zum Anrichten ziehen lassen.

6



6 Wraps kurz vor dem Servieren nach Packungsanleitung aufbacken. Aus dem Ofen nehmen und in der Mitte mit ein wenig Joghurt bestreichen. Dann Fleisch-Pfanne, Tomaten-Koriander-Soße und Avocadostreifen darauf verteilen. Von beiden Seiten in die Mitte überlappend zusammenklappen und, am besten mit Messer und Gabel, genießen!