

Wraps mit Faschiertem



Kochzeit: ca. 35min
Portionen: 4
Kcal pro Portion 879kcal

NÄHRWERTE pro Portion (2 Wraps)

	MENGE
Energie	879kcal
Fett	30,3 g
- davon gesättigte Fette	17,9g
Eiweiss	58,3 g
Kohlenhydrate	83,8 g
Ballaststoffe	19,3g

Tipp

- Achte beim Faschierten auf die Herkunft und den Fettgehalt (pro 100g sollten es **unter 10g Fett** sein)

Zutaten:

- 1 Pkg Wraps (8 Stk a´ 40g)
- 1 El Rapsöl
- 1 Zwiebel
- 750g mageres Faschiertes
- 2 Karotten
- 400g passierte Tomaten
- 1 El Tomatenmark
- 1 Dose Mais (200g) + 1 Dose Kidney Bohnen (250g)
- 2 Paprika
- 1/2 Salatkopf
- je 125g Sauerrahm, Naturjoghurt (1,5%) und Magertopfen
- nach Belieben Pfeffer, diverse Kräuter, Salz, Paprikapulver, Chili ect.

Zubereitung

Zwiebel schneiden und Karotten raspeln. Anschließend in Rapsöl anbraten. Faschiertes dazugeben und auf niedriger Stufe gut durchgaren. 1 El Tomatenmark zum Fleisch geben. Mit pürierten Tomaten aufgießen und mit Gewürzen abschmecken.

Für die Sauce: Sauerrahm, Magertopfen und Naturjoghurt vermischen und mit Salz, Pfeffer und diversen Kräutern abschmecken. Salat waschen und in mundgerechte Stücke teilen. Paprika waschen und in kleine Würfel schneiden. Mais und Kidney Bohnen abseihen und waschen. Fleisch, Sauce sowie diverses Gemüse in Schüsseln auf den Tisch stellen. Die Wraps in der Mikrowelle bzw. in einer Pfanne erwärmen. Let's roll!
Tipp: Statt Faschiertem kann auch Thunfisch oder Geschnetzeltes verwendet werden. Mahlzeit!