

PULLED BEEF WRAP MIT KNACKIGEM SALAT UND SENFDRESSING

PULLED BEEF WRAP MIT KNACKIGEM SALAT UND SENFDRESSING

Kennt ihr das, wenn man mal wieder größere Mengen Pulled Pork oder Pulled Beef gemacht hat und dieses in passenden kleinen Portionen im Tiefkühlschrank auf seinen Einsatz wartet? Da das Fleisch für beide Varianten mehrere Stunden im Ofen ist mache ich immer größere Mengen - sonst lohnt sich das Ganze kaum. Nun haben wir aber keine Lust immer nur klassische Sandwichs damit zu machen... und ihr sicher auch nicht, oder? In meiner Experimentierfreude habe ich ja schon einige Rezepte für euch ausgetüftelt und diesmal ist es ein Pulled Beef Wrap mit knackigem Salat und Senfdressing geworden. Sommerlich frisch und das verhältnismäßig etwas fettere Fleisch wird gut durch den Wrap und den vielen Salat „abgefedert“. Also los, wrap it!



ZUTATEN FÜR 2 WRAPS:

2 große Weizenmehltortillas (mit Leinsamen)

300g Pulled Beef, hier im Ropa Vieja Style

3-4 Karotten

3 Römersalatherzen

4 EL Mais (aus der Konserve)

100g (fettarmer) Joghurt

1-2 TL scharfer Senf

3-4 Stiele frische Petersilie

Pfeffer & Salz

ZUBEREITUNG:

Die Karotten schälen und von Hand oder mit der Küchenmaschine fein raspeln. Den Salat waschen und in sehr feine Streifen schneiden.

Die Petersilie sehr fein hacken und mit Senf, Joghurt, Pfeffer und Salz zu einem würzigen Dressing verrühren.

Eine kleine Pfanne ohne zusätzliches Öl erhitzen und das gezupfte Fleisch darin anbraten bis es warm ist. In dieser Zeit die Weizenmehltortilla im Ofen oder in der Mikrowelle kurz erwärmen.

Die Salatstreifen mit der Hälfte vom Dressing vermengen und nochmal mit Pfeffer und Salz abschmecken. Das restliche Dressing auf die aufgewärmten Tortillas streichen. Den Salat und den Mais darauf verteilen und die Karottenraspel dazu geben.

Das warme Fleisch auf dem Salat platzieren und das Ganze zu dicken Wraps aufrollen. Die Pulled Beef Wraps mit zwei Holzspießchen fixieren und in der Mitte halbieren.

Sofort (lau)warm servieren.

Greift zu!

