

FETA-HACKFLEISCH WRAPS

FETA-HACKFLEISCH WRAPS

In letzter Zeit muss es Abends oft schnell gehen – da gibt es immer wieder Sachen die hier auf dem Blog schon bekannt sind, aber ab und an kommt auch mal etwas Neues auf den Tisch. Das muss nicht unbedingt kompliziert sein – in diesem Fall habe ich für ein paar leckere Wraps quasi den Kühlschrank aufgeräumt. Ein bisschen Salat, Gurke, Hackfleisch, Feta und die Reste vom griechischen Joghurt sind zusammengewürfelt worden und nach nicht einmal 15 Minuten standen die Feta-Hackfleisch Wraps auf dem Tisch!



Zutaten für 2 Wraps:

2 große Weizenmehltortillas, hier mit ein paar Körnern

2 Hand voll Rucola

1/3 Salatgurke

200g Rinderhackfleisch

70g Fetakäse

Pfeffer & Salz

1/2 TL Cumin

1/2 TL getrocknete Chiliflocken

1/2 Zwiebel

etwas Olivenöl

100g griechischer Joghurt, 10% Fett

1 EL süß-scharfe Chilisauce

1/2 EL Worcestershiresauce

Zubereitung:

Die Zwiebel fein hacken und in der Pfanne mit etwas Olivenöl anschwitzen. Das Hackfleisch dazu geben und anbraten. Mit Pfeffer, Salz, Chiliflocken und Cumin würzen und dabei immer wieder wenden und rühren damit es krümelig zerfällt. Dann den Feta untermischen und schmelzen lassen.



Die Tortillas kurz im Backofen erwärmen.

Den Rucola waschen und die Gurke in Würfel schneiden. Beides auf die Tortillas verteilen.



Das Hackfleisch auf dem Salat platzieren.



Aus Joghurt, den beiden Saucen, Pfeffer und Salz eine leckere Sauce anrühren. Die Sauce über das Hackfleisch geben und die Wraps zusammenfalten.

Mit kleinen Spießen fixieren, halbieren und warm servieren.

Lasst es euch schmecken!

