

SAUERKRAUT-BRATWURST WRAP MIT AHORNSIRUP

SAUERKRAUT-BRATWURST WRAP MIT AHORNSIRUP

Ein ganz schnelles Abendessen – ein Rest Sauerkraut, eine Bratwurst. Das klingt eigentlich nicht nach einem Wrap, der ist schließlich gesund und mit Salat, Hähnchen oder Räucherlachs gerollt. Aber was soll's, probieren wie es einfach mal aus. Die Wurst wird klein gepflückt und gebraten, dann glasiere ich sie mit Ahornsirup. Dazu das Sauerkraut und eine Tortilla – und am Ende ein überraschendes und unglaublich leckeres Gericht!



Zutaten für 1 Wrap:

1 große Weizenmehltortilla

1 rohe Bratwurst

etwas Pfeffer

2-3 EL Ahornsirup

1 Hand voll fertig zubereitetes Sauerkraut

Optional:

3 EL Schmand

1-2 TL scharfer Senf

Zubereitung:

Die Bratwurst aus dem Darm befreien, klein zupfen und ohne zusätzliches Fett in einer kleinen, beschichteten Pfanne anbraten. Mit Pfeffer würzen und zum Ende mit Ahornsirup beträufeln und ein letztes Mal in der Pfanne schwenken.



Das Wurstbrät beiseite stellen und die Tortilla kurz von beiden Seiten in der Pfanne erwärmen. Die Tortilla aus der Pfanne nehmen und das Sauerkraut auf höchster Stufe schnell erwärmen.

Sauerkraut und Wurstbrät auf der Tortilla platzieren und alles wie einen Wrap aufrollen.



Wer möchte kann noch einen Dip aus Senf und Schmand anrühren, aber den braucht man eigentlich nicht.

Den Wrap halbieren und sofort servieren. Der Mix aus der herben Süße des Ahornsirups, dem leicht salzigen Wurstbrät und dem kräftigen Sauerkraut ist einfach genial.

Lasst es euch schmecken!

