

Wraps mit Hackfleischfüllung



4 Tomaten	waschen, Stielansatz entfernen, in kleine Würfel schneiden.	Brett, Abfallteller, Tomatenmesser
2 Paprika	waschen, halbieren, Kerne und Stiel entfernen, in schmale Streifen und dann in Würfel schneiden.	Schneidbrett, Abfallteller, kleines Küchenmesser
1 Zwiebel	häuten, halbieren, in Streifen und dann in Würfel schneiden.	„
½ Kopf Eisbergsalat	Blätter vom Strunk lösen, in stehendem kaltem Wasser waschen, in Salatschleuder kurz schleudern, in Streifen schneiden.	„ Salatschleuder
3 EL Öl	in einer Pfanne erhitzen.	Pfanne, EL
500g Hackfleisch	zugeben, anbraten, dabei mit zwei Pfannenwendern auseinanderzupfen, Zwiebelwürfel zugeben und mitbraten. Mit	2 Pfannenwender
1/2 TL Salz und Pfeffer (Mühle)	würzen. Wenn das Fleisch gut durchgebraten ist,	
4-6 EL Salsasoße	zugeben, ebenso die Hälfte der Tomaten- und Paprikawürfel und	EL
2 EL Saure Sahne	und	EL
2 EL geriebenen Käse	alles gut verrühren und kurz ziehen lassen. In der Zwischenzeit :	EL
4 große Tortillafladen oder 8 kleine	auf einen großen Teller legen, mit Mikrowellenfolie oder -deckel abdecken, in der Mikrowelle 1 Minute bei 600 Watt erwärmen.	Teller, Mikrowellenfolie oder -deckel
	Masse auf die einzelnen Fladen geben, mit einem EL verstreichen, dabei unten ca. 4cm frei lassen, diesen Teil dann nach oben klappen und den Wrap seitlich aufrollen. Guten Appetit!	4 Schüsseln