



Gesunder Wrap

Zubereitung

Tomate und Paprika waschen und würfeln (ca. 1 cm große Würfel). Gurke halbieren und ganz klein würfeln. Vorher die Kerne mit einem Löffel entfernen.

Jetzt die klein gewürfelten Tomaten, Paprika und Gurken zusammenmischen und Öl und Balsamico-Essig dazugeben. Alles gut mischen und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Die Lauchzwiebel in Ringe schneiden. 8 Blätter Eisbergsalat waschen und abtropfen lassen.

Jetzt die Lauchzwiebelringe mit Knoblauch in etwas Olivenöl anbraten. Das Rinderhack hinzufügen und in ca. 5 Minuten braun backen. Das Fleisch mit Kurkuma würzen. 4 Schüssel anrichten, indem man in jede Schüssel 2 ineinander gesteckte Blätter vom Eisbergsalat legt.

Dann den Hacksalat hineingeben. Frischen Koriander darüber streuen und die Blätter zusammenfalten.

Nährwerte pro Person:

Gemüseportion: 1,0 Eiweißportion: 1,0 Kohlenhydrate: 4,0

Das Rezept (mit Foto) stammt von BONAFamilie-Fan Michael Hartl.

Zutaten

4 Personen

400 g Rindergehacktes (oder Vegahack, vegetarisches Gehacktes, hierbei aber die zusätzlichen Kohlenhydrate berechnen)

3 feingeschnippelte Lauchzwiebeln

1 ausgepresste Knoblauchzehe

1 Tomate

1 gelbe Paprika

100 g Gurke

8 Blätter vom Eisbergsalat

2 EL BONA Pflanzenöl

1 EL Balsamico-Essig

Pfeffer und Salz

Kurkuma Pulver

2 EL grob gehackter, frischer Koriander