

CHILI CON CARNE WRAPS



ÜBERSICHT

- Dauer: 50 Minuten
- Menge: 8 Wraps (4 Portionen)
- Schwierigkeit: easy

ZUTATEN

Chili con Carne:

- 250g Rinderfaschiertes
- 1 große Zwiebel
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Karotte
- 1 kleines Stück Sellerie
- 1-2 Chili-Schoten
- 400g (1 Dose) geschälte Tomaten
- 400g (1 Dose) Kidneybohnen
- 150g (1 kleine Dose) Mais
- Kräuter, Paprikapulver
- Olivenöl, Salz, Pfeffer

Wraps:

- 8 Tortillas (dünne Fladenbrote)
- Salat, Tomaten, Frühlingszwiebel
- Gurken, bunte Paprika
- (griech.) Naturjoghurt
- Mozzarella



ZUBEREITUNG

In einer tiefen Pfanne die in Würfel oder feine Streifen geschnittene Zwiebel anbraten, Faschiertes dazugeben und alles gut anrösten. Eine Karotte und das kleine Stück Sellerie mit einer feinen Reibe raspeln und mit in die Pfanne geben. Mit Tomatenmark und 1-2 klein geschnittenen Chilis abrunden (je nach gewünschter Schärfe mit oder ohne Kerne). Nachdem alles gut vermengt und angebraten wurde mit einer ordentlichen Prise Salz, Pfeffer und 2 TL Paprikapulver würzen. Zuletzt mit den Tomaten aufgießen, die Dose zu einem Viertel noch mit Wasser füllen, schwenken und dazugeben. Bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten einköcheln lassen und gelegentlich umrühren. Etwas frische Petersilie, Rosmarin oder Thymian, die gut abgetropften Bohnen und den gewaschenen Mais dazugeben, noch einmal gut verrühren und abschmecken.

Nebenbei das Gemüse für die Wraps schneiden. Salat waschen und gut abtropfen lassen (am besten schleudern). Gurken in Scheiben, Paprika und Tomaten in Würfelchen schneiden. Frühlingszwiebel und für die extra Schärfe noch etwas frische Chili in feine Ringe schneiden. Die Tortillas schmecken am besten, wenn sie zuvor noch etwas erwärmt werden, dafür am besten bei ca. 60° in den Ofen geben oder in einer Pfanne mit Deckel auf minimaler Stufe langsam erwärmen.

Tortilla zuerst mit Salat belegen, *Chili con Carne darüber verteilen und mit etwas Joghurt beträufeln. Gemüse gleichmäßig darauf geben, etwas klein geschnittenen Mozzarella dazu und einrollen: Zuerst unten ein Stück einklappen (so bleibt die Füllung auch wo sie sein sollte), danach von links und rechts einklappen. Dazu gibt es Tortilla Chips und ein kühles Blondes! Cheers!

