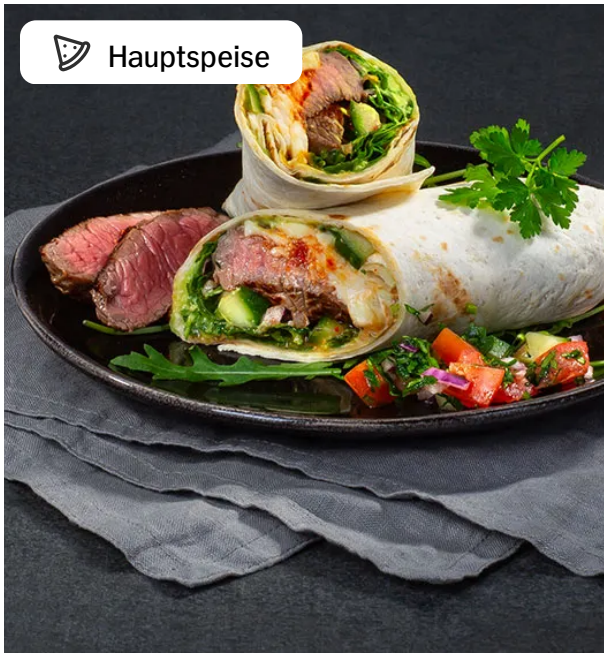

Tortilla-Wraps mit Steakstreifen

und Mojo Rojo

- 30 min Zubereitungszeit
- 15 min Kochzeit
- 1.464 kcal pro Portion
- Mittel
- Deutsche Küche
- International

Zutaten

2 Portionen

400 g	US Hüftsteak
1	Paprika, rot
1	Chilischote
2	Knoblauchzehen
1 El	Rotweinessig
1 Tl	Paprikapulver, edelsüß
1 Tl	Kreuzkümmel
50 ml	Olivenöl
0,50	Gurke
1	Tomate
0,25	Bund Petersilie
0,25	Bund Koriander
1	Zwiebel, rot

Zubereitung

1. Paprika und Chilischote abwaschen, entkernen und in Würfel schneiden. Knoblauchzehen schälen und hacken. Paprika, Chili, Knoblauch, Rotweinessig, Paprikapulver und Kreuzkümmel in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab fein pürieren. Olivenöl nach und nach hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abdecken und kaltstellen.

2. Gurke und Tomaten abwaschen, entkernen und in Würfel schneiden. Koriander und Petersilie abwaschen und fein hacken. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Alles zusammen in einer Schüssel vermengen.

3. Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Limette auspressen. Beides zusammen mit etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel fein pürieren.

4. Steaks abtupfen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Steaks von beiden Seiten jeweils 2 Min. scharf anbraten. Anschließend 4–5 Min. auf jeder Seite bei mittlerer Hitze weiterbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Pfanne nehmen, in Alufolie einwickeln und ruhen lassen.

1	Avocado
1	Limette
2	Tortilla-Wraps
60 g	Rucola
1	Kugel Mozzarella
2 El	Pflanzenöl zum Braten
1 Prise	Salz & Pfeffer zum Würzen

5 Tortilla-Wraps in einer Pfanne ohne Öl kurz rösten. Rucola abwaschen und trockenschütteln. Mozzarella-Kugel grob kleinhacken. Steaks in Streifen schneiden.

6 Wraps mit Avocadocreme bestreichen. Rucola und Gurken-Tomaten-Salat darauf verteilen. Steakstreifen darauf legen. Mojo Rojo darüber träufeln. Mozzarella auf den Steakstreifen anrichten. Wraps einrollen und servieren.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	882kJ /213kcal	6.082kJ /1.464kcal
Fett	17g	112g
davon gesättigte Fettsäuren	4g	24g
Kohlenhydrate	7g	42g
davon Zucker	2g	10g
Eiweiß	10g	63g
Salz	1g	4g