

Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN
432 kcal

KOHLENHYDRATE
37,5 g

FETT
10,3 g

EIWEISS
43,8 g

BALLASTSTOFFE
4,4 g

Mittagessen

Cevapcici-Wrap mit Joghurtsoße

Zubereitung (20 Min.)

1. Knoblauchzehe und Zwiebel pressen und in eine Schüssel geben. Fleisch, Cevapcici-Gewürz, gehackte Petersilie und Paprikapulver zugeben, ein wenig salzen und verkneten.
2. Fleischmasse in kleine Cevapcici-Röllchen formen. Cevapcici auf ein Blech legen und im Ofen 7 Minuten mit 200°C Oberhitze garen.
3. Gurke schälen. Ein Drittel für die Soße raspeln und salzen. Restliche Gurke in Scheiben hobeln für die Wraps. Tomaten halbieren. Salat waschen und zupfen. Die Schalotte abziehen und vierteln.
4. Joghurt mit einer zerdrückten Knoblauchzehe, Zitronensaft und dem Olivenöl vermischen, gesalzene Gurke ein wenig auspressen und zum Joghurt geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Wrap kurz im Ofen anwärmen, dann mit Salat, Tomaten, Schalotte und Gurkenscheiben belegen. Cevapcici darauf legen. Eine Seite des Wraps einschlagen, dann mit der Füllung aufrollen, sodass eine Seite offen bleibt. Joghurtsoße separat servieren.

Zutaten

1 Knoblauchzehe
1 rote Zwiebel, klein (ca. 40 g)
150 g Rinderhackfleisch,
mager
1/4 Gurke (ca. 140 g)
10 Cockaitlomaten (ca. 110 g)
1 Handvoll Salat, nach Wahl
1 Schalotte (ca. 20 g)
1 Tortilla-Wrap, Vollkorn
etwas Cevapcic-Gewürz
1/2 TL Paprikapulver, edelsüß
Salz
2 EL Petersilie, gehackt

Joghurtsoße

75 g Naturjoghurt 1,5 % Fett
ein Spritzer Zitronenfruchtsaft
ein Schuss Olivenöl
Salz
Pfeffer