



Cheese-Burger-Wrap

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Gewürzgurken	2 St.
Eisbergsalat	0.5 St.
Strauchtomaten	2 St.
Öl	1 EL
Hackfleisch, gemischt	400 g
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Wraps	4 St.
Senf	4 TL
Ketchup	4 EL
Sandwichkäse	8 Scheiben

Zubereitung



Küchenutensilien

Teller, große Pfanne

1. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Gewürzgurken in Scheiben schneiden. Eisbergsalat halbieren, Strunk entfernen und in Streifen schneiden. Salat waschen und abtropfen lassen. Tomaten waschen, Strunk entfernen und in Scheiben schneiden.
2. Eine Pfanne mit Öl auf hoher Stufe erhitzen. Hackfleisch darin ca. 4 Min. krümelig braten. Zwiebel zugeben und nochmals ca. 2 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf einen Teller geben.
3. Pfanne auswischen und erneut auf hoher Stufe erhitzen. Wraps jeweils ca. 1 Min. darin erwärmen.
4. Warme Wraps mit Senf und Ketchup bestreichen. Nach Belieben mit Hackfleisch, Käse, Salat, Tomaten und Gewürzgurken belegen. Wrap zuklappen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	534 kcal
Kohlenhydrate	46 g
Eiweiß	27 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	26 g