



Wraps mit Gulasch in scharfer Mole

Zeit gesamt
1h 40min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Frühlingszwiebeln	1 Bund
Knoblauchzehen	2 St.
Schweinefleisch für Gulasch	600 g
Öl	2 EL
Salz	
Zimt	0.5 TL
Chili, gemahlen	0.5 TL
Tomaten, gehackt	400 g
Geflügelbrühe	400 ml
Schokolade, Zartbitter	30 g
Pfeffer, schwarz	
Wraps	4 St.

Zubereitung

 Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, große Pfanne

1. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln und weiße und grüne Teile getrennt voneinander in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Fleisch waschen und trocken tupfen.
2. In einem Topf Öl auf hoher Stufe erhitzen und Fleisch ca. 7 Min. scharf anbraten, dabei mit Salz, Zimt und Chili würzen. Weiße Frühlingszwiebeln und Knoblauch zufügen und ca. 1–2 Min. mit anschwitzen. Mit Tomaten und 200 ml Brühe ablöschen und zugedeckt ca. 70 Min. schmoren, bis das Fleisch weich ist und sich mit dem Kochlöffel zerteilen lässt. Beim Garen nach Bedarf mehr Brühe angießen.
3. Gulasch in scharfer Mole ca. 5 Min. offen unter häufigerem Rühren dicklich einköcheln lassen. Mole mit Schokolade, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Wraps in einer Pfanne auf mittlerer Stufe ohne Fett ca. 1 Min. erhitzen, bis sie biegsam werden. Gulasch in scharfer Mole darauf verteilen, mit grünen Frühlingszwiebeln bestreuen und aufrollen.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 448 kcal

Kohlenhydrate 32 g

Eiweiß 35 g

Ballaststoffe 4 g

Fette 21 g
