



Wraps mit mariniertem Rindersteak und Mango

Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Minutensteaks vom Rind	600 g
Oliveneröl	4 EL
Honig	1 TL
Paprika, edelsüß	
Zimt	
Cayennepfeffer	
Paprika, rot	2 St.
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Mango	1 St.
Öl	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Wraps	8 St.

Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne, Küchenkrepp, Alufolie

1. Minutensteak waschen und trocken tupfen. In einer Schüssel Olivenöl, Honig, Paprikapulver, Zimt und Cayennepfeffer verrühren und Fleisch darin marinieren.
2. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und in ca. 1 cm dicke Ringe schneiden. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln.
3. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Fleisch ca. 2 Min. von beiden Seiten goldbraun braten. In Alufolie gewickelt beiseitelegen. Pfanne nicht säubern. Pfanne erneut auf mittlerer Stufe erhitzen und Paprika, Frühlingszwiebeln und Mango darin ca. 2 Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Wraps ggf. im vorgeheizten Ofen ca. 2 Min. erwärmen. Minutensteaks in Streifen schneiden und Wraps nach Belieben mit Steakstreifen und Gemüse füllen, aufrollen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Als Dip passt super eine [Tomaten-Salsa](#).

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 587 kcal

Kohlenhydrate 62 g

Eiweiß 40 g

Ballaststoffe 6 g

Fette 21 g
