



 30 Minuten

 Einfach

## HACKFLEISCH-TOMATEN- WRAPS

Saftig gebratenes Hackfleisch mit Tomaten, Avocado und frische Kartoffel Creme.

 So wird's gemacht :

### SCHRITT 1

Hackfleisch in erhitztem Öl ca. 5 Minuten anbraten. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Kirschtomaten waschen, halbieren, mit den Lauchzwiebeln zu dem Hackfleisch geben und weitere 3 Minuten mitbraten. Tomatenmark unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

### SCHRITT 2

Avocados halbieren, den Stein und das Fruchtfleisch herauslösen. Das Fruchtfleisch in Würfeln schneiden und sofort mit Zitronensaft beträufeln, damit es nicht braun wird.

### SCHRITT 3

Tortillafladen mit jeweils 50 g der Kartoffel Creme bestreichen und mit der Hackfleischmischung und Avocadowürfeln belegen. Abschließend eng aufrollen und zum Servieren halbieren.

### NÄHRWERTE

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 3454/823

Fett (g): 55,5

Kohlenhydrate (g): 42,5

Eiweiß (g): 33,8



### Zutaten

4 Stück

400 g Hackfleisch

2 EL Rapsöl

4 Lauchzwiebeln

200 g Kirschtomaten

2 EL Tomatenmark

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

2 Avocados

2 TL Zitronensaft

4 große Tortillafladen

200 g MILRAM frische Kartoffel Creme