

Beef Wrap

Steffen Henssler

Für 2 Personen:

250 g mageres Rinderhack	1/4 Eisbergsalat	1/2 Avocado
1/2 rote Spitzpaprika	1/2 Zitrone	2 EL Joghurt
1 Spur Sojasauce	6 Eier	1 EL Quark
1 EL Bratöl	1-2 EL Würzöl	Sesam
1 Msp. Gewürzmix	1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Pfeffermix

Rinderhack in 1 EL heißem Bratöl ca. 6 Minuten scharf anbraten.

In der Zwischenzeit den Eisbergsalat in feine Streifen, die Avocado in dünne Spalten und die Spitzpaprika in kurze feine Streifen schneiden. Alles zusammen in eine Schüssel geben.

Das Hackfleisch zwischenzeitlich mit Gewürzsalz und Gewürzmix kräftig würzen und in der Pfanne schwenken.

Anschließend die Pfanne von der Hitze nehmen und beiseitestellen.

Eier in eine Schüssel schlagen, 1 EL Quark dazugeben und mit einem Schneebesen kräftig verrühren. Sesamöl bei niedriger Hitze in einer Pfanne erwärmen. Das Ei in die Pfanne geben, von einer Seite ca. 3 Minuten garen und mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen. Den Ei-Wrap in der Pfanne wenden und kurz garen lassen.

Die Salat-Paprika-Avocado-Füllung mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen. Anschließend Zitronensaft, Joghurt und Sojasauce unterrühren. Das Hackfleisch ebenfalls zur Füllung geben und damit vermengen.

Das Ei aus der Pfanne nehmen und auf ein großes Brett legen. Die Füllung darin einrollen. In der Mitte halbieren und auf einem Teller anrichten.

Steffen Henssler am 06. Januar 2022