LZ-Rheinland

Artikel vom 15.07.2026 · Ausgedruckt am 11.11.2026, 03:53 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/mexiko-wraps

# Mexiko-Wraps



Foto: Franziska Heinrichs

**Zutaten:**

8 Vollkorn-Wraps

350 g Rinderhack

1 bis 2 Zwiebeln

1 Dose Mais

1 Dose Kidneybohnen

200 g geriebener Käse (Gouda)

1 Becher Crème fraîche

½ Eisbergsalat

½ Tube Tomatenmark

Salz

Pfeffer

Paprikapulver (edelsüß)

Chiliflocken

**Zubereitung:**

Die Zwiebeln fein würfeln und mit etwas Olivenöl in einer Pfanne glasig anbraten. Danach das Hackfleisch hinzufügen und bei hoher Hitze krümelig anbraten. Tomatenmark, Kidneybohnen und Mais dazugeben und alles kurz gemeinsam anbraten. Die Hackfleischmischung anschließend mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Chiliflocken würzen und beiseitestellen.

Dann den Eisbergsalat in feine Streifen schneiden. Die Wraps auslegen und jeweils mit einem Teelöffel Crème fraîche bestreichen. Anschließend etwas geriebenen Käse, die noch warme Hackfleischmischung und den geschnittenen Eisbergsalat darauf verteilen.

Die Wraps nun fest aufrollen und dabei die Seiten einklappen, damit die Füllung nicht herausläuft. Daraufhin die fertigen Wraps straff in Frischhaltefolie einwickeln und für etwa vier Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen. Vor dem Servieren die Wraps in der Mitte schräg halbieren.

*Franziska Heinrichs*