Wrap mit Rindfleisch, Eiern und Gurke

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

Gesamtzeit: 25 min
Aktivzeit: 25 min
Einfach



Zutaten

für 4 Personen

3	Huftsteaks von je ca. 160 g vom Schweizer Rind
	Salz
1 EL	HOLL-Rapsöl
1	Salatgurke
6	Eier
200 g	Magerquark
1 TL	milder oder scharfer Curry
20 g	Kresse
4	grosse Kopfsalatblätter
8	Vollkorn-Tortillas

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

664	kcal
54 g	Eiweiss
59 g	Kohlenhydrate
21 g	Fett

enthält Gluten
enthält Laktose

Tipp

Die Wraps können auch mit Pouletfleisch zubereitet werden. Geeignet sind Pouletbrüstchen oder die noch etwas saftigeren ausgelösten Poulet-Oberschenkelsteaks. Beide werden 10?12 Minuten in der Pfanne gebraten.

Zubereitung

1. Steaks 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.

2. Steaks salzen. In einer Bratpfanne das Öl erhitzen und darin die Steaks auf jeder Seite je nach gewünschter Garstufe etwa 3 Minuten anbraten. Auf einen Teller geben und 5 Minuten ruhen lassen.

3. Gurke an der Röstiraffel reiben. Gurke salzen und 10 Minuten ziehen lassen. Dann in ein Sieb geben und gut auspressen.

4 Inzwischen Eier hart kochen, sofort kalt abschrecken, schälen und in Scheiben schneiden.

5 Kopfsalatblätter waschen und gut abtropfen lassen.

6 Entstandenes Gurkenwasser abgiessen. Gurke auf ein Tuch legen und gut auspressen. Mit Quark, Curry und Kresse mischen und mit Salz abschmecken.

7 Fleisch leicht schräg zur Faser in feine Scheiben schneiden. Jede Tortilla mit je einem halben Salatblatt belegen, darauf Gurken-Dip, Eier und Fleisch verteilen und satt aufrollen. Die Rolle in Back- oder Brotpapier packen und bis zum Essen kühl stellen.