

Wrap mit Rindfleisch, Eiern und Gurke



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.



Meine Wahl.

- 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.