

# Hackfleisch-Avocado-Wraps



## Zutaten

### Für 4 Portionen

- 
- 2 El Öl
  - 300 g gemischtes Hackfleisch
  - Salz
  - 1 Tl edelsüßes Paprikapulver
  - 2 Tomaten, (ca. 100 g)
  - 120 g Eisbergsalat
  - 2 kleine Avocados
  - 150 g Sahnejoghurt
  - Chilflocke
  - 6 Wrap-Tortillafladen
- 

## Zubereitung

1. Öl in einer Pfanne erhitzen. Hackfleisch darin hellbraun und stückig anbraten. Mit Salz und Paprikapulver würzen. Auf einen Teller geben und abkühlen lassen.
2. Von den Tomaten den Stielansatz entfernen. Tomaten klein würfeln. Salat putzen und grob zerzupfen.
3. Avocados halbieren und den Stein entfernen. Fruchtfleisch aus der Schale löffeln und in einer Schüssel mit einer Gabel fein zerdrücken. Joghurt untermischen. Mit Salz und Chiliflocken würzen.
4. Tortillafladen nebeneinander auf die Arbeitsfläche legen. Mittig mit je 1/6 von Avocado-creme, Hackfleisch, Tomaten und Salat belegen. Je 2 Seiten ca. 3 cm breit über die Füllung klappen, dann die Tortillas so eng wie möglich aufrollen und kurz vorm Servieren schräg halbieren.

# Einkaufsliste

## Hackfleisch-Avocado-Wraps - 14 Personen

1050 g gemischtes Hackfleisch  
7 El Öl  
525 g Sahnejoghurt  
21 Wrap-Tortillafladen  
3,5 Tl edelsüßes Paprikapulver  
7 Tomaten, (ca. 100 g)  
525 g Eisbergsalat  
7 kleine Avocados  
Salz  
Chilflocken

**gemischtes Hack**

**Rinder Hack**