



Hackfleisch-Wrap

Grünes trifft auf asiatische Schärfe

Foto: Sabine Paul



Ca. 20 kleine Portionen (für ca. 4 Personen)

1 kg Bio-Hackfleisch
3-4 Zwiebeln
3-6 Knoblauchzehen
3 TL Salz
Pfeffer
scharfes Paprikapulver

3 EL Currypulver (z.B. Madras-Curry)
etwas Wasser
2 Kohlköpfe (Weißkohl, Chinakohl, Wirsing) oder Salate (Kopfsalat, Eisbergsalat)
4 EL Kokosöl (oder Olivenöl)
Feurige Füllung: 4 frische Chilischoten
Asiatische Füllung: mit eingelegtem Ingwer



Zubereitung

- Öl in einer Bratpfanne erwärmen, Hackfleisch darin anbraten
- Zwiebeln (und evtl. Chilischote) putzen, in kleine Stücke schneiden, mit dem Hackfleisch anbraten
- Knoblauchzehen schälen und frisch in das Hackfleisch pressen
- Mit Salz, Pfeffer und scharfem Paprikapulver abschmecken (die Soße sollte gut scharf sein, damit sie mit den Kohlblättern harmoniert)
- Currypulver zugeben, mit Wasser etwas ablöschen und dann die Flüssigkeit fast vollständig einkochen lassen
- 3-6 Kohl- oder Salatblätter pro Person vom Kohlkopf lösen, evtl. waschen
- Kohl-/Salatblätter und Hackfleisch auf den Tisch stellen
- Jeder wickelt selbst seine Wraps: pro Blatt (bei Weißkohl und Wirsing je ein halbes Blatt) ca. 2-3 EL Hackfleischsoße auflegen, tütenförmig aufrollen und mit den Fingern essen

! Tipps

- Bei härteren Kohlsorten (Wirsing, Weißkohl) kann man die Kohlblätter kurz in heißem Wasser blanchieren, damit sie sich besser wickeln und essen lassen
- Feurige Füllung: Eine frische Chilischote sorgt für besondere Schärfe
- Asiatische Füllung: eine besondere asiatisch-würzige Note erhält dieser Wrap, wenn man eingelegte Ingwer-scheiben auf die Hackfleischsoße legt, bevor die Blätter gerollt werden.



Grünes statt Getreide fürs Gehirn

Die Kohlblätter ersetzen in diesem Rezept die üblichen Getreidefladen. Sie sind, anders als glutenhaltige Getreide reich an Nervennährstoffen.

Dieses Rezept ist sehr schnell zubereitet und ist sehr sättigend.

Chili ist gehirnleistungssteigernd, Ingwer unterstützt das Immunsystem und ist verdauungsförderlich.