Kürbis – Wrap Wild

30 min. Aktiv | 1 Std. 10 min. Gesamt | 620 kcal Pro Person

Das Brauchts für 4 Personen

Kürbispüree

700 g	Kürbis, in Stücken
1	Zwiebel, in Stücken
4	Zweiglein Thymian, Blättchen abgezupft
2	Knoblauchzehen, halbiert
2 EL	Harissa
2 EL	Olivenöl
½ TL	Salz

Backen

300 g	Kürbis, in Würfeli
1 EL	Harissa
1 EL	Olivenöl
¼ Bund	Thymian, Blättchen abgezupft
¼ TL	Salz
1	Bio-Limette, abgeriebene Schale und ganzer Saft

Wild

Öl	zum Braten
350 g	geschnetzeltes Rehfleisch
¼ TL	Salz

Wrap

8	Weizen-Tortillas
75 g	eingelegte Zwiebeln (Borettane), abgetropft, geviertelt
½ Bund	glattblättrige Petersilie, Blätter abgezupft
1	Bio-Limette, in Schnitzen

ⓘ ohne Laktose | Fett: 19 g, Kohlenhydrate: 78 g, Eiweiss: 32 g pro Person

An Guata wünscht ...

B-S-S Baumanagement AG
Roosstrasse 51 8832 Wollerau
+41 44 500 01 60 b-s-s.ch

Und so wird's gemacht

Kürbispüree

Kürbis und alle Zutaten bis und mit Salz mischen, auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen.

Backen

Ca. 25 Min. in der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens. Kürbiswürfeli und alle Zutaten bis und mit Salz mischen, seitlich auf das Blech legen, alles ca. 15 Min. fertigbacken. Herausnehmen, Kürbisstücke mit Limettenschale und -saft fein pürieren, Kürbiswürfeli beiseitestellen.

Wild

Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Fleisch portionenweise je ca. 1 Min. braten, salzen, herausnehmen.

Wrap

Kürbispüree auf die Tortillas streichen, Kürbiswürfeli, Fleisch, Zwiebeln und Petersilie darüberstreuen, Tortillas einschlagen, aufrollen. Limettenschnitze dazu servieren.

Weitere feine Kürbisrezepte finden sie auf unserer Homepage:

www.b-s-s.ch/EVENTS