

## 25-Minuten-Küche: Asiatische Low Carb Wraps

VORBEREITEN

15  
Min.

ZUBEREITEN

10  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 4 Portionen

500 g Rinderhack  
1 Esslöffel Olivenöl  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)  
80 g Sojabohnen  
1/2 Kopfsalat  
2 Möhren  
2 Frühlingszwiebeln  
Sesamkörner zum Garnieren  
2 Esslöffel Hoisinsauce  
1 Esslöffel Sojasauce  
Salz, Pfeffer

Ich liebe meine Carbs. Ich brauche meine Carbs. Aber tatsächlich vermisse ich bei diesem kleinen, feinen Feierabendgericht weder Reis, Tortillafladen noch Nudeln. Vielleicht liegt es an der Hoisinsauce, die dem Hackfleisch eine süßlich, würzige Note verleiht. Vielleicht sind es die Möhrchen, die so knackig und frisch schmecken. In jedem Fall sind die Asia-Wraps genau das Richtige für alle, die wenig Zeit und großen Hunger haben.

- 1 -

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Möhren schälen und würfeln. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Kopfsalat waschen und 8 Blätter ablösen.

- 2 -

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Hackfleisch hinzugeben und 2-3 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Schüssel füllen.

- 3 -

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer in der gleichen Pfanne 3-4 Minuten anschwitzen. Sojabohnen, Möhren und Hackfleisch dazugeben und vermengen. Hoisinsauce und Sojasauce untermengen, 3 Minuten garen lassen.

- 4 -

Salatblätter jeweils mit 2-3 Esslöffel der Masse füllen. Mit Frühlingszwiebeln und Sesamkörner garnieren.