



Bayern-Wrap

mit Rind



Bayern-Wrap

Zutaten

Für 4 Personen

Für den Wrap

2	Paprika
4	Stangen Bleichsellerie
2	Zwiebeln
Etwas	Koriander (frisch)
1	Saft von 1 Zitrone
Etwas	Rapsöl
Etwas	Knoblauch
Etwas	Salz
Etwas	Pfeffer
2	Rinderlenden (à 220 g)
Etwas	Petersilien- pesto
200 g	Bergkäse

Für die Salsa

4 bis 6	Tomaten
1/2	Zwiebel
2 EL	Ketchup
1 Spritzer	Worcester- sauce
Etwas	Koriander (frisch)
Etwas	Basilikum (frisch)
1	Abrieb von 1 Zitronen- schale
Etwas	Salz
Etwas	Pfeffer

Zubereitung

Das Gemüse für den Wrap in Streifen schneiden. 2 El Öl mit dem geriebenen Knoblauch auf die Plancha geben und darin das Gemüse anbraten und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Die Rinderlende rosa grillen und in Streifen schneiden.

Für die Salsa die Tomaten häuten und gemeinsam mit der Zwiebel in Würfel schneiden. Die Kräuter grob hacken. Alle Zutaten für die Salsa vermischen.

Wraps auf der Plancha erwärmen, mit geriebenem Käse bestreuen. Etwas Gemüse, Rinderlendestreifen, Salsa und Pesto füllen, dann einrollen.