



Wrap mit Kürbis und Halloumi

Zutaten

- 100 g Kürbis
- 120 g Paprika
- 140 g Mais aus der Dose, abgetropft
- 100 g Tomaten
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 250 g gemischtes Faschiertes
- 250 ml Trinkwasser
- 1 Beutel Maggi Fix für Chili con Carne
- 200 g Halloumi
- 4 Stück Tortilla(s)

Zubereitung

1. Kürbis schälen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden. Paprika waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Mais abtropfen lassen. Tomaten waschen und halbieren.
2. In einer Pfanne Öl heiß werden lassen. Faschiertes zugeben und krümelig anbraten. Den Kürbis und die Paprika hinzufügen und ca. 5 Min. mitbraten.
3. Wasser zugießen und Maggi Fix für Chili con Carne einrühren, kurz aufkochen lassen und bei geringer Wärmezufuhr ca. 5 Min. köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Den Mais und die Tomaten zufügen und weitere ca. 5 Min. mitkochen.
4. Währenddessen Halloumi in Scheiben schneiden. In einer Pfanne 1 EL Öl heiß werden lassen und Halloumi darin goldbraun anbraten.
5. Tortillas nach Packungsanleitung erwärmen und auslegen. Zuerst die Chili con Carne-Mischung auf die Wraps verteilen, dann mit Halloumi belegen und aufrollen. Dieses Rezept wurde von der Bloggerin Katrin Jordan erstellt. Vielen Dank dafür. Blog: www.katimakeit.de

Nährwerte

Kohlenhydrate	99,23 g
Energie	971,37 kcal
Fett	43,89 g
Eiweiß	43,63 g

🕒 35 Minuten

⊕ 4 Portionen