

Tex – Mex Häppchen

Würzige Hackfleisch-Bohnen-Mais-Füllung auf köstlichem Wrap – Boden!

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei



Für 12 Stück

2 Stück glutenfreie Wraps (ich verwende Wraps von Schär)

Für die Füllung:

250g gemischtes Hackfleisch

1 EL Öl

2 EL Mais

2 EL Kidneybohnen

1 EL Tomatenmark

100g geriebener Käse

Salz

Pfeffer

Paprika edelsüß

Paprika scharf

nach Geschmack: mexikanische Gewürzmischung

1. Aus jedem Wrap Kreise mit etwa 7,5 cm Durchmesser ausstechen. Die 12 Wrap-Kreise in ein Muffinblech drücken.

2. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch bröselig anbraten. Tomatenmark zugeben und gut verrühren.

3. Alle Zutaten für die Füllung in eine Schüssel geben und verrühren. Auf die 12 Wrap-Kreise verteilen. Wer mag kann

zusätzlich noch etwas geriebenen Käse auf die Füllung streuen.
4. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Ober- und Unterhitze, auf mittlerer Schiene) etwa 10 – 12 Minuten backen.

5. Die Häppchen vorsichtig mit zwei Gabeln aus dem Blech lösen.

Tipp: Diese Häppchen schmecken kalt und warm köstlich!

Variation: Nach Geschmack kann anstatt Hackfleisch auch gekochter Schinken oder Salami verwendet werden. Kidneybohnen können durch gewürfelten Paprika ersetzt werden.

