

# BURGER & WRAPS

**Unsere besten Rezepte und  
Profitipps für vollen Genuss**

**REWE**  
Dein Markt

**Unsere  
Bayerischen  
Bauern**

[unsere-bauern.de](https://unsere-bauern.de)

# LIEBEN SIE BURGER & WRAPS?

Dann geht es Ihnen wie uns, liebe Leserinnen und Leser. Ob klassisch mit saftigem Rindfleisch, ob trendy mit Pulled Pork oder extra knusprig mit paniertem Hähnchen – Burger und Wraps verbinden immer eine Vielzahl von Aromen und Texturen zu echten Geschmackserlebnissen. Und auch das erhöht den Genuss: Burger und Wraps essen wir meist aus der Hand. Studien belegen, dass der Tastsinn beim Essen eine große Rolle spielt. Was wir „begreifen“ können, schmeckt uns noch besser.

Burger und Wraps verwöhnen unsere Sinne. Und sie schenken uns Flexibilität. Denn wir können sie draußen am Grill ebenso zubereiten wie in der Pfanne am Herd. Weiterer Pluspunkt: Sie lassen sich einfach variieren. Für noch mehr Abwechslung sorgt Giuseppe Messina. Der Profikoch hat alle Rezepte in diesem Heft für Sie kreiert. Besonderen Wert legt er auf die regionale Herkunft seiner Zutaten. Das gilt auch für Rind-, Geflügel- und Schweinefleisch. Denn: „Heimisches Fleisch wird nach weit höheren Standards



**Giuseppe Messina,  
Profikoch**

Der Bayer mit italienischen Wurzeln verbindet am Herd Tradition mit Trends.

für Tierwohl, Umweltschutz und Qualität erzeugt, als es bei Importware oft der Fall ist.“ Sein Rat: „Beim Einkauf immer auf die Herkunft achten.“

REWE Süd arbeitet eng mit Bäuerinnen und Bauern aus Bayern zusammen. Gemeinsam bieten sie Ihnen Tierwohl und Qualität, auf die Sie sich verlassen können. Viel Freude beim Einkaufen, Kochen und Genießen!

# TIPPS FÜR IHREN FLEISCHEINKAUF

Immer mehr Menschen legen Wert darauf, dass ihr Fleisch von Rindern, Schweinen oder Hähnchen aus Bayern stammt, die tiergerecht gehalten wurden. Doch woran erkennen Sie das beim Einkauf?

Die Initiative Tierwohl, zu deren Gründungsmitgliedern die REWE Group gehört, hat die Haltung von Nutztieren in fünf Kategorien eingeteilt. Für jede Haltungsf orm gibt es Vorgaben und ein Siegel, das sich auf den Waren im Handel wiederfindet. Die REWE-Märkte in Bayern bieten in ihren Bedientheken bereits 2025 fast ausschließlich Fleisch aus Bayern in Haltungsf orm 3 an. Bis 2030 soll das gesamte Frischfleisch der REWE-Metzgereien aus den Haltungsf orm 3 und 4 kommen.



**Stufe 1**  
Haltung entspricht gesetzlichen Vorgaben.



**Stufe 2**  
Mehr Platz und Beschäftigungsmaterialien.



**Stufe 3**  
Wie 2. Außerdem u. a. noch mehr Platz, Zugang zu Außenbereich für Rinder und Geflügel, für Schweine u. a. Außenklimareize und Stroh im Liegebereich.



**Stufe 4**  
Wie 3. Aber deutlich mehr Platz, ständiger Zugang zu Auslauf im Freien für Rinder, Schweine und Geflügel.



**Stufe 5**  
Haltung entspricht Bio-Standards. U. a. noch einmal deutlich mehr Platz, Einstreu und ständiger Zugang zu Auslauf im Freien für Rinder, Schweine und Geflügel.



### Für perfekte Textur

Der Speck lässt sich auch im Backofen rösten – so wird er gleichmäßig knusprig.

# ALPENBURGER

## Zutaten für 4 Burger

- 600 g Rindfleisch, frisch gewolft
- 4 Roggen-Burger-Buns
- 4 Scheiben Allgäuer Bergkäse
- 8 Scheiben Speck
- 100 g Röstzwiebeln
- 4 EL süßer Senf
- 4 EL Preiselbeermarmelade
- 4 große Tomatenscheiben (z. B. Ochsenherz)
- 1 Handvoll Rucola
- Salz, Pfeffer
- Etwas Öl

## Zubereitung

Das **Rindfleisch** zu **4 gleich großen Pattys** formen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dann etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pattys von beiden Seiten scharf anbraten, bis sie außen schön gebräunt sind. Gegen Ende der Garzeit eine Scheibe **Allgäuer Bergkäse** auf jedes Patty legen und leicht schmelzen lassen.

Als nächstes den **Speck** in einer Pfanne knusprig auslassen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die **Buns** halbieren und die Schnittflächen kurz in der Pfanne oder auf dem Grill anrösten.

Dann die Unterseite der Buns mit **süßem Senf** bestreichen. Eine **Handvoll Rucola** und eine **Tomatenscheibe** darauflegen. Das **Patty mit Bergkäse** aufsetzen. **Zwei Scheiben knusprigen Speck** und **eine Portion Röstzwiebeln** hinzufügen. Zum Abschluss **1 EL Preiselbeermarmelade** auf die Oberseite des Buns geben, aufsetzen und den Alpen-Burger sofort heiß servieren.

# CHICKENBURGER

## Zutaten für 4 Burger

- 4 entbeinte Hähnchenunterkeulen
- 4 Burger-Buns (z. B. Weizen oder Dinkel)
- 1 Ei
- Ca. 50 g Mehl
- Ca. 100 g Semmelbrösel oder Panko
- 4 große Tomatenscheiben
- 1 Handvoll Salatblätter (z. B. Kopfsalat, Rucola oder Eichblattsalat)
- 4 EL Remouladen-Soße
- 4 EL Kräuterquark
- Salz, Pfeffer
- Paprikapulver
- Etwas Öl

## Zubereitung

Die **Hähnchenunterkeulen** mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Zuerst in Mehl, dann in verquirltem Ei und anschließend in Semmelbröseln oder Panko wälzen. Die panierten Keulen in heißem Öl frittieren, bis sie goldbraun und knusprig sind. Alternativ im vorgeheizten Ofen **bei 200 °C Umluft ca. 30 - 35 Minuten** backen. **Burger-Buns** halbieren und die Schnittflächen kurz in einer Pfanne oder auf dem Grill anrösten.

Die untere Hälfte des Buns mit **Kräuterquark** bestreichen. Dann die **Salatblätter** und eine **Tomatenscheibe** darauflegen. Die knusprig gebackene oder frittierte **Hähnchenunterkeule** auf die Tomate setzen. Die obere Hälfte des Buns mit **Remouladen-Soße** bestreichen und auflegen.



## Knusprig und saftig

Die Panade sorgt für einen Extra-Crunch und bewahrt das Hähnchen vor dem Austrocknen.



## PORTOBELLO-CHEESEBURGER (VEGGIE)

### Zutaten für 4 Burger

- 4 große Portobello-Pilze
- 4 Vollkorn-Burger-Buns
- 4 Scheiben Camembert oder würziger Bergkäse
- 1 Handvoll Rucola
- 4 EL Feigen-Senf
- 50 g gehackte Walnüsse
- 1 Ei
- Ca. 50 g Mehl
- Ca. 100 g Semmelbrösel oder Panko
- 1 TL getrockneter Thymian
- 1 TL getrockneter Rosmarin
- Salz, Pfeffer
- Etwas Öl, alternativ Butterschmalz

### Zubereitung

Die **Portobello-Pilze** vorsichtig säubern und die Stiele entfernen. Mit Salz, Pfeffer, Thymian und Rosmarin würzen. Etwa 10 Minuten ruhen lassen, damit die Gewürze einziehen. Jeden Pilz zuerst in Mehl, dann in leicht gesalzenem und gepfeffertem, verquirltem Ei und anschließend in den Semmelbröseln oder Panko wenden. Kurz auf einem Gitter ablegen, damit die Panade etwas anzieht.

In der Zwischenzeit eine Pfanne mit reichlich Öl oder Butterschmalz (ca. 1 - 2 cm hoch) erhitzen. Die panierten Pilze bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ca. 3 - 4 Minuten goldbraun ausbacken, danach auf Küchenpapier abtropfen lassen. Gegen Ende der Garzeit **je eine Scheibe Camembert** auf die Pilze legen. Dann die Walnüsse in einer Pfanne mit etwas Zucker karamellisieren. Die **Burger-Buns** halbieren und die Schnittflächen in einer Pfanne ohne Fett oder auf dem Grill kurz rösten, bis sie leicht gebräunt und knusprig sind.

Die Unterseite des Buns mit **1 EL Feigen-Senf** bestreichen. Eine **Handvoll Rucola** und den **Portobello-Pilz** darauf platzieren. Zuletzt die **karamellisierten Walnüsse** darüberstreuen und die obere Hälfte des Buns aufsetzen.

# DER PERFEKTE BURGER

## Das ist seine Formel!

Der perfekte Burger verbindet alle Texturen und Aromen. Unsere Anleitung zeigt Ihnen, wie Sie herzhaft, süß, sauer und scharf mit knackigen und weichen Texturen optimal ausbalancieren.

### 1 Bun-Boden

Ein weiches, leicht süßliches Brötchen, getoastet. Alternativ z. B. Brioche.

### 2 Soße

Die perfekte Soße besteht aus drei Soßen - für einen harmonischen Mix aus cremig (Mayonnaise oder Aioli), würzig (BBQ-Soße, Sriracha oder Senf) und süß-sauer (Relish oder Chutney).

### 3 Salat

Für knackige Frische. Ideal eignen sich z. B. Rucola, Frisée- und Eisbergsalat.

### 4 Patty

Der Klassiker: saftiges Rindfleisch (80 % Fleisch, 20 % Fett). Alternativen: Hähnchen, Lamm, Fisch oder ein pflanzliches Patty.

### 5 Käse

Für den Schmelz: eine Scheibe Käse, z. B. Bergkäse oder Cheddar.

### 6 Umami-Boost

Bacon, Röstzwiebeln, Chips oder alles zusammen.

### 7 Gemüse/Obst

Noch ein Frische-Kick, z. B. reife Tomaten, eingelegte Gurken oder Apfel.

### 8 Zusätzliche Soße

Ein zweiter Klecks Soße (siehe 2).

### 9 Bun-Deckel

Für zusätzlichen Crunch sollte der Deckel des Buns (siehe 1) mit Sesam bestreut sein.



## Selbstgemachte Burger-Buns

Hier geht's zum Rezept:





## GYROSBURGER

### Zutaten für 4 Burger

**600 g** gewolftes oder gehacktes Schweinefleisch (z. B. Nacken oder Schulter)

**4** Burger-Buns  
(z. B. Weizen oder Fladenbrot)

**4 EL** Tsatsiki

**1 - 2** Tomaten

**1/2** Gurke

**1** rote Zwiebel

**1** Handvoll Blattsalat  
(z. B. Eisberg, Rucola oder Romana)  
Etwas Öl

### Für die Gyros-Gewürzmischung

**1 TL** getrockneter Oregano

**1 TL** getrockneter Thymian

**1 TL** Paprikapulver edelsüß

**1/2 TL** Knoblauchgranulat oder **1**  
gehackte Knoblauchzehe

**1/2 TL** gemahlener Kreuzkümmel  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung

Das **Schweinehackfleisch** in eine Schüssel geben. Oregano, Thymian, Paprikapulver, Knoblauch, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer unterkneten. Aus der Masse **4 gleich große Pattys** formen. Dann etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pattys von beiden Seiten jeweils ca. 3 - 4 Minuten scharf anbraten, bis sie außen gebräunt und innen gar sind (Die Kerntemperatur sollte bei ca. 70 °C liegen.) Pattys nach dem Braten kurz ruhen lassen.

In der Zwischenzeit die Tomaten und die Gurke in Scheiben und die Zwiebel in feine Ringe schneiden. Die **Burger-Buns** halbieren und die Schnittflächen in einer Pfanne oder auf dem Grill leicht anrösten.

Die untere Hälfte des Buns mit **1 EL Tsatsiki bestreichen**. **Salatblätter** und das **Gyros-Patty** aufsetzen. Die **Tomaten, Gurken** und **Zwiebelringe** darauf schichten. Zuletzt die obere Hälfte des Buns ebenfalls mit etwas **Tsatsiki** bestreichen und aufsetzen.

# PULLED-PORK-BURGER (SCHWEIN)

## Zutaten für 4 Burger

4 Laugen-Burger-Buns

### Für das Pulled Pork

Ca. **1 - 1,2** kg Schweineschulter oder -nacken ohne Knochen

**2** EL Paprikapulver edelsüß

**1** EL brauner Zucker

**1** TL Senfpulver oder **1** TL mittelscharfer Senf

**1** TL Knoblauchpulver oder **1** gepresste Knoblauchzehe

**1** TL Zwiebelpulver

Salz, Pfeffer

**200** ml Apfelsaft (100 % Direktsaft)

**200** ml Rinder- oder Gemüsebrühe

**2 - 3** EL BBQ-Soße

### Für die Toppings

**4 - 6** EL BBQ-Soße

**1** Schuss Apfelmost oder Apfelsaft

**100 - 150** g Krautsalat

**1** rote Zwiebel

Salz, Pfeffer

### Zubereitung

Das **Schweinefleisch** mit braunem Zucker, Paprika-, Senf-, Knoblauch- und Zwiebel-

pulver sowie Salz und Pfeffer großzügig einreiben. Über Nacht im Kühlschrank marinieren lassen, damit die Gewürze gut einziehen.

Den Ofen auf **120 - 130 °C Ober- /Unterhitze** vorheizen. Das Fleisch in einen Bräter oder eine ofenfeste Form legen, Apfelsaft und Brühe angießen. Zugedeckt für etwa 6 - 8 Stunden garen, bis das Fleisch zart ist. Dabei gelegentlich mit dem Bratensaft übergießen. Die **BBQ-Soße** gegen Ende der Garzeit über das Fleisch geben und ohne Deckel leicht karamellisieren lassen. Das fertige Fleisch mit zwei Gabeln in feine Fasern zupfen. Dann mit Salz und Pfeffer verfeinern.

Die **Zwiebel** in feine Ringe schneiden. Die **Burger-Buns** halbieren und auf den Schnittflächen kurz anrösten. Die **BBQ-Soße mit Apfelmost oder -saft** verfeinern und die Unterseite der Buns damit bestreichen. Eine **großzügige Portion Pulled Pork** darauflegen, den Krautsalat und rote **Zwiebelringe** darüber verteilen. Zum Schluss die obere Hälfte des Buns aufsetzen.



### Für besondere Saftigkeit

Das gezupfte Pulled Pork mit etwas Garflüssigkeit oder BBQ-Soße vermengen – so bleibt es auch auf dem Burger schön saftig und aromatisch.



# BUTCHERBURGER

## Zutaten für 4 Burger

4 Brioche-Burger-Buns

## Für das Steak-Tartar

400 g Rinderfilet oder -hüfte

1 kleine Schalotte

1 TL Kapern

1 TL mittelscharfer Senf

1 TL Worcestersoße

1 Eigelb

1 Prise Paprikapulver edelsüß

Salz, Pfeffer

## Für die Toppings

8 Scheiben Speck

100 g Röstzwiebeln

4 Eier

1 Handvoll Salat

(z. B. Kopfsalat oder Rucola)

4 EL Barbecue-Soße

Salz, Pfeffer, etwas Öl

## Für die Senf-Mayo

4 EL Mayonnaise

2 TL mittelscharfer Senf

1 TL grobkörniger Senf

1 TL Honig

1 TL Zitronensaft

Salz, Pfeffer

## Zubereitung

Für die **Senf-Mayo** die Mayonnaise, den mittelscharfen und grobkörnigen Senf, den Honig und den Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und kühl stellen.

Danach das **Rindfleisch** sehr fein hacken oder vom Metzger frisch wolfen lassen. Mit der Schalotte, Kapern, mittelscharfem Senf, Worcestersoße, Eigelb und Paprikapulver vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse **4 flache Pattys** (ca. 1,5 cm dick) formen und kühl stellen.

Bitte umblättern.



Die Pattys in einer Pfanne mit etwas neutralem Öl von jeder Seite ca. **30 - 45 Sekunden** scharf anbraten, sodass außen eine leichte Kruste entsteht und das Fleisch innen roh bleibt. Die gebratenen Pattys warm stellen. Für die **Top-pings** den Speck knusprig auslassen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. In derselben Pfanne die **Spiegeleier** braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Brioche-Buns** halbieren und die Schnittflächen in einer Pfanne oder auf dem Grill goldbraun rösten.

Die Unterseite der Buns mit **1 EL Senf-Mayo** bestreichen. **Salatblätter**, die angebratenen **Steak-Tartar-Pattys**, je zwei Scheiben **Speck** und **Röstzwiebeln** hinzufügen. Die **Spiegeleier** darauf platzieren. Zum Schluss die obere Hälfte des Buns mit etwa **1 EL Barbecue-Soße** bestreichen und aufsetzen.



## REWE: EINKAUFEN MIT GUTEM GEFÜHL

Fleisch ist Vertrauenssache. Regionalität, Tierwohl und Genuss gehören für REWE Süd zusammen. Deshalb beziehen wir das Fleisch für unsere Bedientheken zu fast 100 Prozent von bayerischen Landwirtinnen und Landwirte in Haltungsform 3. Das ist „unser Landbauern-Versprechen.“

### Regionalität und Tierwohl

Was aus unserer Region stammt, unterliegt hohen Standards, legt kurze Wege zurück und kommt frisch in die Regale und in die Auslagen unserer Bedientheken. Seit vielen Jahren baut REWE Süd das Angebot an regionalen Produkten konsequent aus – in allen Warengruppen. Dabei setzen die bayerischen Märkte auf das Siegel „Geprüfte Qualität – Bayern“ (siehe Infokasten). Für REWE Süd ist dieses Engagement für regionale Produkte auch ein klares Bekenntnis zur heimischen Landwirtschaft.



### Unser Landbauern-Versprechen

Mit unserer bayerischen Fleischkultur verbinden wir Regionalität und Tierwohl. Wir wollen damit auch bewusst die Zukunftsfähigkeit unseres regionalen Lebensraums stärken. Denn immer mehr Kundinnen und Kunden wollen Fleisch aus Bayern und sie wollen wissen, wie die Tiere gehalten werden. Deshalb haben wir in den vergangenen Jahren konsequent unsere Tierprogramme auf eine höhere Haltungsform ausgerichtet – zusammen mit den bayerischen Landwirtinnen und Landwirten. Ob Schwein, Rind, Ochse oder

Hähnchen: In allen Bereichen können wir Fleisch aus Bayern und aus Haltungsstufe 3 anbieten.

Mehr Tierwohl ist möglich, wenn alle Beteiligten Hand in Hand zusammenarbeiten und der Mehraufwand der Erzeuger:innen auch finanziell entlohnt wird. Wir pflegen eine faire Zusammenarbeit auf Augenhöhe innerhalb der gesamten Wertschöpfungskette.



Die Schritte in Richtung höheres Tierwohl gehen wir gemeinsam mit den Landwirtinnen und Landwirten und in enger Zusammenarbeit mit den Erzeugergemeinschaften. Mit ihnen pflegen wir einen vertrauensvollen Kontakt. Das schafft Planungssicherheit für die Höfe. Auch die Schlacht- und Zerlegebetriebe, mit denen wir zusammenarbeiten, pflegen enge und jahrzehntelange Partnerschaften mit den Bäuerinnen und Bauern. Sie sind verlässlicher Partner in der Mitte der Lieferkette zwischen Landwirtschaft und REWE Süd.

**REWE**  
Dein Markt

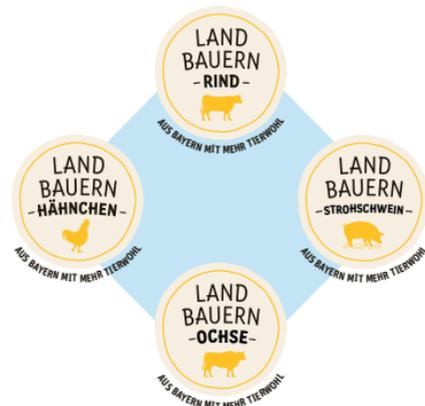
Hier geht's zum Film über das HF3-Rinderprogramm der REWE Süd.



### Haltungsform 3

Rinder in Haltungsform 3 haben zwischen 40 und 50 Prozent mehr Platz und werden in Laufstallhaltung mit ganzjährig nutzbarem Laufhof bzw. Weidegang oder im Offenfrontstall gehalten.

Für Schweine bedeutet die höhere Haltungsform: 40 Prozent mehr Platz, Stroh im Liegebereich, das auch zur Beschäftigung dient, sowie Tageslichtgarantie durch Fenster oder Offenstall.



### Das Siegel für heimische Qualität

Das Programm „Geprüfte Qualität – Bayern“ (GQB) verfolgt die Qualitätssicherung regionaler Lebensmittel in der gesamten Lebensmittelkette. Es schreibt Anforderungen an die Produktqualität sowie klare Auflagen an Produktion und Verarbeitung vor, deren Einhaltung von zugelassenen, privatwirtschaftlichen Zertifizierungsstellen und unter staatlicher Aufsicht kontrolliert wird. Fleisch, das dieses Siegel trägt, stammt von Tieren, die zu 100 Prozent durchgängig in Bayern geboren, gehalten, geschlachtet sowie zerlegt und verarbeitet wurden.

# BAYERISCHER KEBAP-WRAP

## Zutaten für 4 Wraps

4 Dinkel-Wraps

300 g Schweinefleisch

1 Handvoll Krautsalat

100 g Radieschen

100 g Röstzwiebeln

50 g eingelegte Zwiebeln

4 EL Kräuterquark

Gyros- oder Paprikagewürz

Getrockneter Majoran

Salz, Pfeffer

Etwas Öl

## Zubereitung

Das **Schweinefleisch** mit Gyros- oder Paprikagewürz, Majoran, Salz und Pfeffer marinieren. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und das gewürzte Schweinefleisch knusprig anbraten. Anschließend beiseitestellen. Die **Radieschen** in feine Scheiben und die **eingelegten Zwiebeln** in feine Ringe schneiden.

Dann die **Dinkel-Wraps** kurz in einer Pfanne ohne Fett oder im Backofen bei niedriger Temperatur erwärmen und mit **Krautsalat, Radieschen, Schweinefleisch, Röstzwiebeln** und **eingelegten Zwiebeln** belegen. **1 EL Kräuterquark** in jeden Wrap geben. Zum Schluss die Wraps fest zusammenrollen und nach Belieben noch einmal kurz erwärmen oder direkt servieren.





## CHICKEN-CAESAR-WRAP

### Zutaten für 4 Wraps

#### Für die Caesar-Creme

- 1 hartgekochtes Ei
- 100 g Frischkäse (Doppelrahmstufe)
- 50 g Naturjoghurt (3,5 % Fett oder höher)
- 30 g geriebener Parmesan
- 1 - 2 Sardellenfilets in Öl
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Worcestersoße
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 1 kleine Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer

#### Für die Wraps

- 4 Weizen-Tortillas
- 400 g Hähnchenbrustfilet
- Rinder- oder Gemüsebrühe
- 1 kleiner Romanasalat
- 50 g geriebener Parmesan
- Salz, Pfeffer

#### Zubereitung

Das **hartgekochte Ei** pellen, **Eigelb** herausnehmen und in einer Schüssel mit einer Gabel fein zerdrücken. Das Eiweiß beiseitelegen.

Die **Sardellenfilets** in kleine Würfel schneiden und mit **Frischkäse, Joghurt, Eigelb, Parmesan, Zitronensaft, Worcestersoße, Senf** und **Knoblauch** zum Eigelb geben. Alles zu einer cremigen Konsistenz verrühren, bei Bedarf etwas Wasser oder Joghurt hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die **Hähnchenbrustfilets** in würziger Brühe garen, bis sie durch sind, kurz abkühlen lassen und mit zwei Gabeln zerpfücken. Den **Romanasalat** in feine Streifen schneiden, das Eiweiß in Würfel schneiden. Die **Wraps** kurz in einer Pfanne oder im Ofen erwärmen.

Anschließend jeden Wrap mit ca. **1 - 2 EL Caesar-Creme** bestreichen. **Romanasalat, Pulled Chicken, Parmesan** und Eiweiß darauf verteilen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Wickeln die Seiten der Wraps etwas einschlagen und von unten nach oben aufrollen. So entsteht eine kompakte Rolle.

# TEX-MEX-CHILI-WRAP

## Zutaten für 4 Wraps

### Für das Chili con Carne

400 g mageres Rinderhackfleisch  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 rote Paprika  
1 EL Tomatenmark  
1 Dose stückige Tomaten (400 g)  
100 g rote Bohnen aus der Dose  
100 g Kidneybohnen aus der Dose  
1 TL Paprikapulver edelsüß  
1 TL gemahlener Kreuzkümmel  
1 TL getrockneter Oregano  
Chilipulver oder frische Chili  
Salz, Pfeffer  
Etwas Öl

### Für die Wraps

4 Weizen- oder Mais-Tortillas  
100 g geriebener Käse  
(z. B. Cheddar oder Gouda)  
50 g Maiskörner aus der Dose  
4 EL saure Sahne  
Gehackter Koriander oder Petersilie  
Scharfe Sauce

## Zubereitung

Für das **Chili con Carne** Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauchzehe fein hacken und glasig dünsten. **Hackfleisch** hinzufügen, krümelig anbraten, salzen und pfeffern. **Paprika** würfeln und kurz mitbraten. **Tomatenmark** einrühren und kurz anrösten. **Stückige Tomaten** hinzufügen, ggf. Flüssigkeit abgießen. Paprikapulver, Kreuzkümmel, Oregano und Chilipulver oder frische Chili untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Bohnen** hinzufügen. Bei mittlerer Hitze ohne Deckel köcheln lassen, bis die gewünschte, eher dicke Konsistenz erreicht ist.

Die **Tortillas** kurz in einer Pfanne oder im Ofen erwärmen, mit **Chili con Carne**, **Käse** und **Mais** belegen. **Einen Klecks saure Sahne** draufgeben und mit Koriander oder Petersilie bestreuen. Zum Wickeln die Seiten der Tortilla leicht einschlagen und den Wrap straff von unten nach oben aufrollen.





## GEMÜSE-FETA-WRAP

### Zutaten für 4 Wraps

- 4 Vollkorn- oder Weizen-Wraps
- 200 g Feta oder Grillkäse
- 1 kleine Zucchini
- 1 kleine Aubergine
- 1 rote Paprika
- 1 kleine rote Zwiebel
- 4 EL Hummus
- 4 EL Pesto
- 2 Handvoll Eisbergsalat
- Etwas Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- Getrockneter Oregano

### Zubereitung

Die **Zucchini** und **Aubergine** in Scheiben, die **Paprika** in Streifen und die **rote Zwiebel** in dünne Ringe schneiden. Alles mit etwas Olivenöl, Salz, Pfeffer und einer Prise Oregano würzen. Das Gemüse in einer Grillpfanne oder auf dem Grill von beiden Seiten rösten, bis es weich und leicht gebräunt ist. Alternativ **im Ofen bei ca. 200 °C Umluft für 15 - 20 Minuten** garen. Dann die Wraps kurz in einer trockenen Pfanne oder im Ofen erwärmen.

Jeden Wrap mit **1 EL Hummus** bestreichen. Das **gegrillte Gemüse** darauf verteilen und den **Feta** darüber zerbröseln. Den **Eisbergsalat** in Streifen schneiden und darauf verteilen. Zum Schluss je **1 EL Pesto** darüber träufeln.

Die Seiten der Wraps einklappen und anschließend von unten nach oben aufrollen, so dass die Füllung sicher eingeschlossen ist.



## LEBENSMITTEL AUS DER HEIMAT: DAS SOLLTEN SIE WISSEN!

Wann haben Rosenkohl oder Mirabellen Saison? Wie sieht es in einem Milchviehbetrieb aus? Und wie bestellt man eigentlich einen Kartoffelacker? Nur wenige Menschen, die nicht selbst in der Landwirtschaft arbeiten, kennen die Antworten. Obwohl uns Lebensmittel tatsächlich am Leben halten, bleiben Erzeugung und Verarbeitung von Fleisch, Gemüse, Obst und Co. allenfalls Randthemen.

Sie wollen mehr erfahren? Unsere Bayerischen Bauern sind für Sie da!

Der gleichnamige Verein, dem zahlreiche landwirtschaftliche Betriebe und Verbände aus Bayern angehören, möchte die Erfahrungen, das Wissen und das Engagement bayerischer Bäuerinnen und Bauern mit möglichst vielen Menschen teilen. Auf der Internetseite und in den sozialen

Medien finden Sie viele spannende Porträts, Videos und Hintergrundberichte aus Bayerns Landwirtschaft. Und Sie erhalten jede Menge nützlicher Tipps fürs Einkaufen, Kochen, Backen und Genießen mit Lebensmitteln aus der Heimat. Hier erwarten Sie auch Überraschungen. Oder hätten Sie gewusst, dass Sie auch Wasserbüffel-Steaks, Quinoa oder Melonen aus Bayern bekommen?

[unsere-bauern.de](https://www.unsere-bauern.de)



**Eva-Maria Haas,**  
**Geschäftsführerin**  
**Unsere Bayerischen**  
**Bauern e. V.**

„Wir verdanken der bayerischen Landwirtschaft nicht nur täglich frische, hochwertige Erzeugnisse, sondern auch eine einzigartige Kulturlandschaft.“

### Gewinnen Sie eine Kiste voll bayerischer Schmankerl!

Sie lieben regionale Lebensmittel? Unsere Bayerischen Bauern verlosen regelmäßig **Bayernkisten** mit Produkten von „dahoam“. Einfach mitmachen und gewinnen unter: [unsere-bauern.de](https://www.unsere-bauern.de)



# LUST AUF NOCH MEHR GENUSS? HIER FINDEN SIE UNSERE LIEBLINGS- REZEPTE!

Typisch bayerische Schmankerl aus der Bauernküche, raffinierte Kreationen von Spitzenköchinnen und -köchen, verlockende Plätzchen von der Milchkönigin – Lieblingsrezepte für jeden Gang und jeden Anlass finden Sie in der Sammlung von Unsere Bayerischen Bauern.



[www.pinterest.de/unserebayerischenbauern/rezepte](http://www.pinterest.de/unserebayerischenbauern/rezepte)



In Kooperation mit:

