



## Grillkäse-Wraps mexikanische Art

mit Rotkohl, Tomaten und Lauchzwiebeln



ca. 20min



2 Personen

Wraps machen Kinder froh und Erwachsene ebenso, da sind wir uns sehr sicher. Diese leckeren und fröhlich-bunten Exemplare hier mit mexikanischem Touch sind prall gefüllt mit golden gebratenem Grillkäse und einer würzigen Rotkohl-Tomaten-Mischung. Schnell noch mit ein paar Lauchzwiebeln garnieren, schon wirst du praktisch in eine andere Geschmacksdimension katapultiert. ¡Arriba!

### Was du von uns bekommst

- 1 Stück Rotkohl
- 2 Tomaten
- 1 Lauchzwiebel
- 200g Grillkäse <sup>7</sup>
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Packung Tortillas <sup>1</sup>

### Was du zu Hause benötigst

- 3EL Mayonnaise <sup>3</sup>
- 1EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

### Küchenutensilien

- Mikrowelle
- mittelgroße Pfanne

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Kochtipp

Die übrigen Tortillas können eingefroren werden.

### Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 874kcal, Fett 54.1g, Kohlenhydrate 59.8g, Eiweiß 35.8g



#### 1. Rotkohl einlegen

Den **Rotkohl** in feine Streifen schneiden und mit 1EL Essig, 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer massieren, bis er etwas weicher wird. Dabei am besten Küchenhandschuhe tragen.



#### 2. Gemüse schneiden

Die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden und unter den **Rotkohl** mengen. Die **Lauchzwiebel** in dünne Ringe schneiden.



#### 3. Käse braten

Den **Grillkäse** in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 1-2Min. goldbraun braten.



#### 4. Sauce zubereiten

3EL Mayonnaise, 1EL Ketchup, 1EL Wasser und die **Gewürzmischung** zu einer **Sauce** verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



#### 5. Tortillas erwärmen

**4 Tortillas** aufeinanderstapeln und bei 800W 35-40Sek. in der Mikrowelle erwärmen. Wenn keine Mikrowelle vorhanden ist, können die Tortillas auch nacheinander in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 30Sek. erwärmt werden.



#### 6. Fertigstellen & servieren

Die **Tortillas** nach Belieben mit der **Sauce**, der **Rotkohl-Tomaten-Mischung** und dem **Käse** füllen und mit den **Lauchzwiebeln** garnieren. Die **Tortillas** zu **Wraps** zusammenfolden und servieren.