



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 ⁷
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Packung Tortillas ¹

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Mayonnaise ³
- 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** zusammenfallen und servieren.