



Avocado-Halloumi-Wrap

mit buntem Karottensalat



30-40min



2 Personen

Dieser Wrap ist ein Gaumen- und Augenschmaus, der nicht nur schmeckt, sondern auch gesund ist: Gebratener Halloumi wird mit würziger BBQ-Sauce, einem bunten Karottensalat und cremiger Avocado in warme Weizenfladen gewickelt und genussvoll mit den Fingern verspeist. Das kann einfach nur gut sein!

Was du von uns bekommst

- 1 Päckchen Mayonnaise ^{3,10}
- 1 Karotte
- 2 lila Karotten
- 1 Avocado
- 1 Packung Halloumi ⁷
- 1 Packung Tortillas ¹
- 3 Päckchen BBQ-Sauce ^{9,10}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Grillpfanne
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe

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

Kochtipp

Übrige Tortillas in Stücke schneiden, mit Öl und Salz vermischen und bei 180°C in ca. 8Min. zu Tortillachips backen.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7), Sellerie (9), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

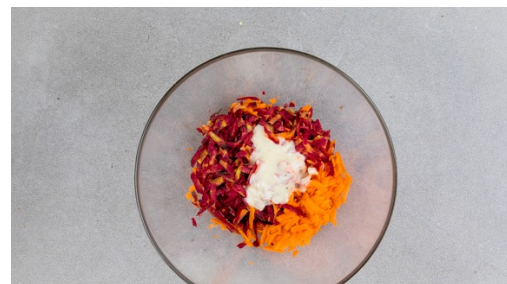
Nährwertangaben pro Portion

Energie 993kcal, Fett 59.2g, Kohlenhydrate 74.1g, Eiweiß 35.5g



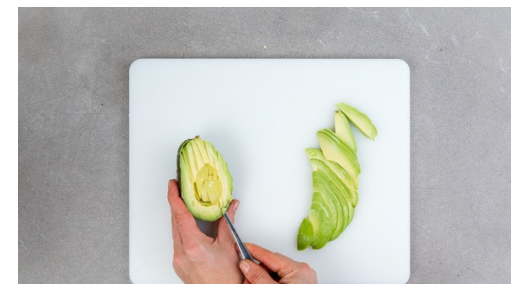
1. Dressing anrühren

Die **Mayonnaise** mit 1EL Olivenöl, 1-2TL Essig, Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren.



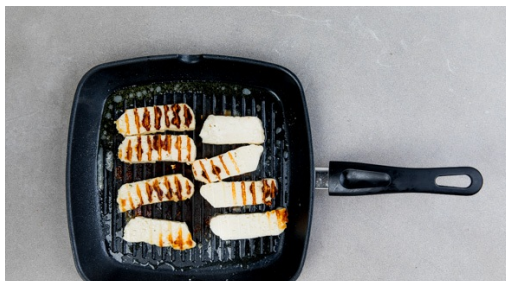
2. Salat mischen

Die **Karotten** schälen, mit der groben Seite der Küchenreibe raspeln und mit dem **Dressing** mischen. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseitestellen.



3. Avocado vorbereiten

Die **Avocado** halbieren, den Stein entfernen und das **Avocadofleisch** in der Schale in dünne Streifen schneiden. Die **Avocadoscheiben** mit einem Löffel aus der Schale lösen.



4. Halloumi braten

Den **Halloumi** in 1-2cm dicke Scheiben schneiden und mit 1EL Olivenöl in einer Grillpfanne bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2-3Min. goldbraun anbraten. **Tipp:** Wer keine Grillpfanne hat, kann auch eine normale Pfanne verwenden.



5. Tortillas anwärmen

Eine mittelgroße Pfanne hoch erhitzen und **4 Tortillas** nacheinander kurz von beiden Seiten erwärmen.



6. Wraps füllen

Die **warmen Tortillas** nach Geschmack mit der **BBQ-Sauce** bestreichen, den **Karottensalat** darauf verteilen und mit **Halloumi** und **Avocado** belegen. Wer mag, kann die **Wraps** für mehr Stabilität in Backpapier oder Alufolie einschlagen. Ggf. übrig gebliebene **Avocadoscheiben** und **Karottensalat** vermengen und als Beilage servieren.