



RESHOOT Deftige Bacon-Käse-Wraps

mit Bohnen, Coleslaw und frischem Apfel



ca. 20min



2 Personen

Hunger? Keine Sorge, das Essen steht praktisch bereits auf dem Tisch! Es gibt geschmeidige Tortillas, wohligh gefüllt mit der leckeren Dreifaltigkeit aus Bohnen, kross gebratenem Bacon und zart schmelzendem Käse. Darauf betten sich ein flugs zubereiteter, cremiger Coleslaw und knackige Apfelstifte. Wer noch ein Sekündchen investieren will, rollt die Tortillas ein, die anderen greifen einfach schon vorher zu. Es ist angerichtet!

Was du von uns bekommst

- 200g geschnittener Weißkohl
- 1 grüner Apfel
- 1 Dose Bio-Kidneybohnen
- 1 Pck. Speckwürfel
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 75g geriebener Cheddar ³
- 1 Pck. Tortillas ²

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise ¹
- Salz
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Pfannen
- Sieb

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

Kochtipps

Die übrigen Tortillas können eingefroren werden.

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 892kcal, Fett 39.8g, Kohlenhydrate 98.1g, Eiweiß 33.1g



1. Coleslaw zubereiten

2EL Mayonnaise mit 1TL Essig und je 1 Prise Zucker und Salz verrühren. Den **Weißkohl** mit dem Dressing verkneten und den **Coleslaw** ziehen lassen.



2. Apfel schneiden

Den **Apfel** halbieren, entkernen und in dünne Stifte schneiden.



3. Bacon braten

Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Baconstreifen** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1TL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 2-3Min. knusprig braten.



4. Bohnen & Käse zugeben

Die **Bohnen** und die **½ der Gewürzmischung** oder mehr nach Geschmack in die Pfanne geben und ca. 30Sek. mitbraten. Mit 1-2EL Wasser ablöschen und den **Käse** untermengen.



5. Fertigstellen & servieren

4 Tortillas nacheinander in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 15-20Sek. erwärmen. Alternativ die **Tortillas** aufeinanderstapeln und bei 800W 25-30Sek. in der Mikrowelle erwärmen. Die **Bohnen** auf den **Tortillas** verteilen und mit dem **Coleslaw** und den **Apfelstiften** belegen. Die **Tortillas** einschlagen, aufrollen und servieren.



6. Der freie Wille

Wir bei Dinnerly sind ja ganz scharf auf Schärfe. Aber wir wissen auch, dass die Geschmäcker da verschieden sind. Deshalb darfst du die Gewürzmischung auch ganz nach deinen persönlichen Vorlieben – und denen mitessender Kinder! – dosieren. Im Rezept nehmen wir lieber ein bisschen weniger zu Beginn, nachlegen kann man immer noch ...