



High-Protein-Wraps mit Feta

mit Salat und BBQ-Süßkartoffeln



ca. 30min



2 Personen

Es geht doch nichts über Essen, das man ohne Besteck genießen kann – da kommen herzhaft-saftige Wraps gerade recht! Wir füllen sie heute mit lecker gebratenen Süßkartoffelwürfeln, frischem Salat und aromatisch eingelegten roten Zwiebeln. Das bzw. die Tüpfelchen auf dem i: cremige Krümel aus Fetakäse. Da lassen wir uns doch gerne einwickeln ...

Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 2 Süßkartoffeln
- 2 Pck. BBQ-Sauce ^{1,4}
- 50g Feta ³
- 1 Eisbergsalat
- 8 High-Protein-Tortillas ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- große Pfanne mit Deckel
- große Pfanne

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

Kochtipp

Wer mag, kann die Tortillas vor dem Wrappen auch direkt auf der Herdplatte erwärmen.

Allergene

Sellerie (1), Gluten (2), Milch (3), Senf (4).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 625kcal, Fett 19.9g,
Kohlenhydrate 81.2g, Eiweiß 23.9g



1. Zwiebeln einlegen

Die **Zwiebel** schälen und zur **Hälfte** in dünne Ringe schneiden, die **restliche Zwiebel** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebelringe** mit den Fingern voneinander trennen, mit 2EL Essig und 1 kräftigen Prise Salz vermengen und beiseitestellen.



4. Tortillas aufwärmen

4 Tortillas nacheinander in einer weiteren großen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 15Sek. erwärmen. **Tipp:** Die **übrigen Tortillas** können eingefroren werden.



2. Süßkartoffeln zubereiten

Die **Süßkartoffeln samt Schale** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebelwürfel** und die **Süßkartoffeln** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze unter gelegentlichem Rühren 10-14Min. braten, bis die **Süßkartoffeln** innen weich und von außen leicht gebräunt sind. Vom Herd nehmen und die **BBQ-Sauce** unterrühren, dann abgedeckt beiseitestellen.



5. Tortillas füllen

Die **Tortillas** nach Belieben mit den **Süßkartoffeln**, dem **Salat**, dem **Feta** und den **ingelegten Zwiebeln** belegen, einschlagen, ggf. mit einem Zahnstocher fixieren und servieren.



3. Feta & Salat vorbereiten

Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel grob zerkrümeln. Den **Salat** in feine Streifen schneiden.



6. Der heiße Tipp

Wir können es nicht oft genug sagen: Ein wenig Schärfe hat noch (fast) niemandem geschadet. Deshalb lautet die besondere Empfehlung aus der Küche: Ran an die frischen, kleinen Chiliringe – ohne Kerne sind die auch gar nicht sooooo scharf – und rein in den Süßkartoffelmix. Es geht natürlich auch scharfe Sauce, dann wird's zudem noch ein bisschen sauciger ...