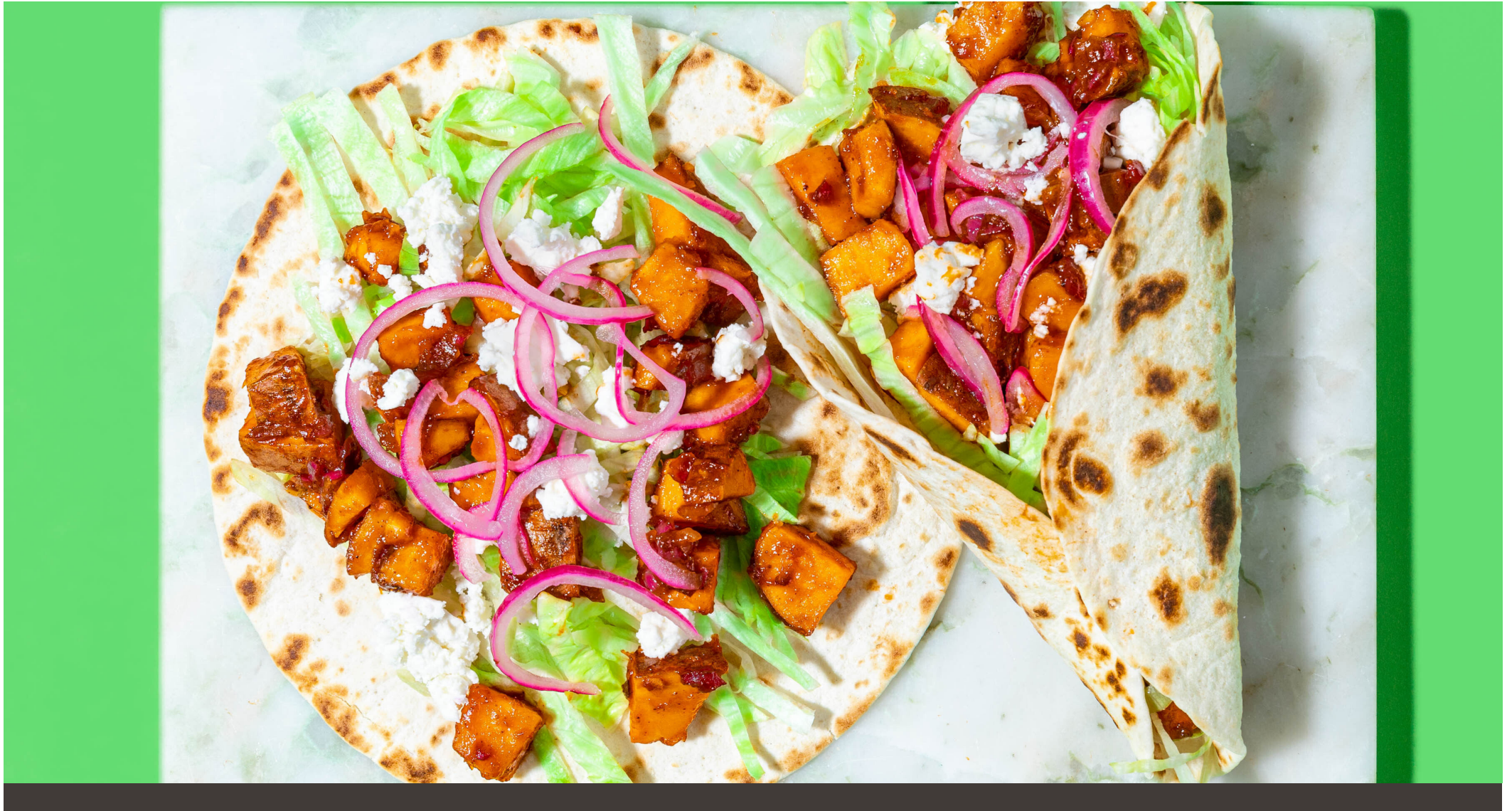




High-Protein-Wraps mit Feta

mit Salat und BBQ-Süßkartoffeln



ca. 30min



3-4 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

- 2 rote Zwiebeln
- 4 Süßkartoffeln
- 3 Pck. BBQ-Sauce ^{1,4}
- 100g 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.

Kochtipps

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 572kcal, Fett 16.6g,
Kohlenhydrate 75.9g, Eiweiß 22.9g

1

1. Zwiebeln einlegen

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

2

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.

3

3. Feta & Salat vorbereiten

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

4

4. Tortillas aufwärmen

Die **Tortillas** nacheinander in einer weiteren großen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 15Sek. erwärmen.

5

5. Tortillas belegen

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

6

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 ...