



## Bunte Wraps mit würzigem Bacon

dazu Romanasalat und Ofenkarotten



ca. 45min



2 Personen

Wann hast du dir das letzte Mal einen saftigen, geschmeidigen Wrap gegönnt? Schon eine Weile her? Dann ändern wir das ganz schnell - denn heute darfst du fleißig leckere Zutaten in die Tortillas rollen! Wir sprechen hier von herzhaftem Bacon, fruchtigen Tomaten und fein-herbem Romanasalat, den du, ohne viel Tamtam, zusammen mit zarten Ofenkarotten auch als Beilage servierst. Ein wahres Fest in Geschmack und Farbe!

## Was du von uns bekommst

- 1 Karotte
- 1 Pck. Romanasalat
- 1 Tomate
- 1 Pck. Baconscheiben
- 8 High-Protein-Tortillas<sup>2</sup>
- 1 Knoblauchzehe

## Was du zu Hause benötigst

- 3EL Mayonnaise<sup>1</sup>
- 1TL Senf<sup>3</sup>
- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Alufolie

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

### Kochtipp

Die übrigen Tortillas können eingefroren werden.

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 759kcal, Fett 52.0g, Kohlenhydrate 43.5g, Eiweiß 24.9g



### 1. Karotten backen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und schräg in ca. 3cm breite Scheiben schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit ½EL Olivenöl und 1 Prise Salz vermengen. 1 ungeschälte Knoblauchzehe auf das Blech legen und die **Karotten** mit dem Knoblauch ca. 15Min. im Ofen backen.



### 4. Tortillas erwärmen

**4 Tortillas** aufeinanderstapeln, in Alufolie einwickeln und 3-4Min. im Ofen erwärmen. Den Knoblauch schälen oder aus der Haut drücken, mit einer Gabel zu Mus zerquetschen und mit 3EL Mayonnaise verrühren.



### 2. Salat vorbereiten

1½EL Olivenöl, 1EL hellen Essig, 1TL Honig und 1TL Senf mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Den **Salat** vom Strunk befreien, in einzelne Blätter zerteilen und grob schneiden. Die **Tomate** in ca. 1cm große Würfel schneiden.



### 5. Fertigstellen & servieren

Den **Bacon** zerkleinern. Die **Tortillas** mit der Knoblauchmayo bestreichen, nach Belieben mit etwas **Salat**, den **Tomaten** und dem **Bacon** belegen, einschlagen und aufrollen. Den **restlichen Salat** und die **Karotten** mit dem Dressing vermengen und zu den **Wraps** servieren.



### 3. Bacon mitbacken

Den Knoblauch vom Blech nehmen, **Vorsicht**, heiß! Die **Karotten** zusammenschieben und den **Bacon** neben den **Karotten** auf dem Blech verteilen. Die **Karotten** mit dem **Bacon** ca. 10Min. weiterbacken, bis der **Bacon** knusprig ist und die **Karotten** gar sind.



### 6. Worcester-was?

Wer bei unserem Romanasalat mit cremigem Dressing und Knoblauchnote gleich an Caesar Salad denkt, der hat uns ertappt – denn der kulinarische Klassiker ist bei Dinnerly immer wieder ein Quell der Inspiration. Falls es noch mehr Caesar-Feeling sein soll, einfach ein paar Tropfen Worcestershiresauce ins Dressing mischen. Das isst sich deutlich leichter, als es unfallfrei auszusprechen ist.