



Bunte High-Protein-Wraps mit Bacon

dazu Romanasalat und Ofenkarotten



ca. 45min



2 Portionen

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 High-Protein-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 Knoblauchzehe
- 1 Pck. Romanasalat
- 1 Tomate
- 1 Pck. Baconscheiben
- 8 High-Protein-Tortillas ²

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Mayonnaise ¹
- 1TL Senf ³
- 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 758kcal, Fett 51.9g, Kohlenhydrate 44.1g, Eiweiß 24.9g

1

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. Den **Knoblauch samt Schale** auf das Blech legen und die **Karotten** mit dem **Knoblauch** ca. 15Min. im Ofen backen.

4

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

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

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

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

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 Marley Spoon 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.