



Grillkäse-Wraps mexikanische Art

mit Rotkohl, Tomaten und Lauchzwiebeln



ca. 25min



4 Portionen

Wraps machen Kinder froh und Erwachsene ebenso, da sind wir uns sehr sicher. Diese leckeren und fröhlich-bunten Exemplare hier mit mexikanischem Touch sind prall gefüllt mit golden gebratenem Grillkäse und einer würzigen Rotkohl-Tomaten-Mischung. Schnell noch mit ein paar Lauchzwiebeln garnieren, schon wirst du praktisch in eine andere Geschmacksdimension katapultiert. ¡Arriba!

Was du von uns bekommst

- 2 Stücke Rotkohl
- 4 Tomaten
- 2 Lauchzwiebeln
- 400g Grillkäse ³
- 2 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 1 Pck. Tortillas ²

Was du zu Hause benötigst

- 6EL Mayonnaise ¹
- 2EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Mikrowelle
- große Pfanne

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 879kcal, Fett 54.1g, Kohlenhydrate 61.5g, Eiweiß 35.6g



1

1. Rotkohl einlegen

Den **Rotkohl** in feine Streifen schneiden und mit 2EL Essig, ½TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer massieren, bis er etwas weicher wird. Dabei am besten Küchenhandschuhe tragen.



2

2. Gemüse schneiden

Die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden und unter den **Rotkohl** mengen. Die **Lauchzwiebeln** in dünne Ringe schneiden.



3

3. Käse braten

Den **Grillkäse** in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden und in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 1-2Min. goldbraun braten.



4

4. Sauce zubereiten

6EL Mayonnaise, 2EL Ketchup, 2EL Wasser und die **Gewürzmischung** zu einer **Sauce** verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5

5. Tortillas erwärmen

Jeweils **4 Tortillas** aufeinanderstapeln und bei 800W 35-40Sek. in der Mikrowelle erwärmen. Den Vorgang mit weiteren **4 Tortillas** wiederholen. Wenn keine Mikrowelle vorhanden ist, können die Tortillas auch nacheinander in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 30Sek. erwärmt werden.



6

6. Fertigstellen & servieren

Die **Tortillas** nach Belieben mit der **Sauce**, der **Rotkohl-Tomaten-Mischung** und dem **Käse** füllen und mit den **Lauchzwiebeln** garnieren. Die **Tortillas** zu **Wraps** zusammenfalten und servieren.