

Avocado-Halloumi-Wrap

mit buntem Karottensalat



30-40min



3-4 Personen

Dieser Wrap ist ein Gaumen- und Augenschmaus, der nicht nur schmeckt, sondern auch gesund ist: Gebratener Halloumi wird mit würziger BBQ-Sauce, einem bunten Karottensalat und cremiger Avocado in warme Weizenfladen gewickelt und genussvoll mit den Fingern verspeist. Das kann einfach nur gut sein!

Was du von uns bekommst

- 3 Päckchen Mayonnaise ^{3,10}
- 2 Karotten
- 2 lila Karotten
- 2 Avocados
- 2 Packungen Halloumi ⁷
- 1 Packung Tortillas ¹
- 3 Päckchen BBQ-Sauce ^{9,10}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Grillpfanne
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7), Sellerie (9), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 948kcal, Fett 59.0g, Kohlenhydrate 64.8g, Eiweiß 35.0g



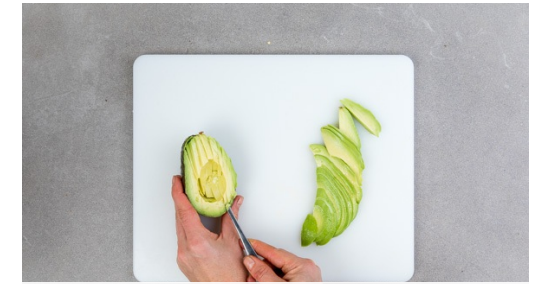
1. Dressing anrühren

Die **Mayonnaise** mit 1-2EL Olivenöl, 1EL Essig, Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren.



2. Salat mischen

Alle **Karotten** schälen, grob raspeln und mit dem **Dressing** mischen. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Ziehenlassen beiseitestellen.



3. Avocados vorbereiten

Die **Avocados** halbieren, den Stein entfernen und das **Avocadofleisch** in der Schale in dünne Scheiben schneiden. Die **Avocadoscheiben** mit einem Esslöffel aus der Schale lösen.



4. Halloumi braten

Den **Halloumi** in 1-2cm dicke Scheiben schneiden und mit 1-2EL Olivenöl in einer Grillpfanne bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2-3Min. goldbraun anbraten. **Tipp:** Wer keine Grillpfanne hat, kann auch eine normale Pfanne verwenden.



5. Tortillas anwärmen

Eine mittelgroße Pfanne hoch erhitzen und die **Tortillas** nacheinander kurz von beiden Seiten erwärmen.



6. Wraps füllen

Die **warmen Tortillas** nach Geschmack mit der **BBQ-Sauce** bestreichen, den **Karottensalat** darauf verteilen und mit **Halloumi** und **Avocado** belegen. Wer mag, kann die **Wraps** für mehr Stabilität in Backpapier oder Alufolie einschlagen. Ggf. übrig gebliebene **Avocadoscheiben** und **Karottensalat** vermengen und als Beilage servieren.