MARLEY SPOON



Avocado-Grillkäse-Wraps

mit buntem Karottensalat

20-30min 2 Portionen

Diese Wraps sind ein Gaumen- und Augenschmaus, der einfach wunderbar schmeckt! Herrlich quietschiger Grillkäse wird mit würziger 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

- 1 Karotte
- 2 lila Karotten
- 1 Avocado
- 200g Grillkäse [3]
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 8 Tortillas [2]

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise [1]
- 2EL Tomatenketchup
- ½TL Senf [4]
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Grillpfanne
- große Pfanne
- Küchenreibe

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

Kochtipp
Die übrigen Tortillas können eingefroren werden.

Allergene
Enthält: **Eier** (1), **Gluten** (2), **Milch** (3), **Senf** (4).

Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 995kcal, Fett 62.6g, Kohlenhydrate 71.5g, Eiweiß 35.5g



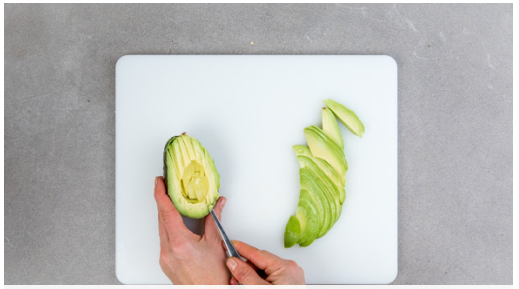
1. Dressing anrühren

2EL Mayonnaise mit 1EL Olivenöl und ½EL hellem Essig zu einem **Dressing** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Salat mischen

Die **Karotten** ggf. schälen, mit der groben Seite einer Küchenreibe raspeln und mit dem **Dressing** vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseitestellen.



3. Avocado vorbereiten

Die **Avocado** halbieren, den Kern entfernen und das **Fruchtfleisch** in der Schale der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Die **Avocadoscheiben** mit einem Löffel aus der Schale lösen.



4. Grillkäse braten

Den **Grillkäse** in 1–2cm dicke Scheiben schneiden und rundum mit 1EL Olivenöl einreiben. Dann in einer Grillpfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite in 2–3Min. goldbraun anbraten. **Tipp:** Wer keine Grillpfanne hat, kann auch eine normale Pfanne verwenden. Nebenher 2EL Ketchup mit ½EL Essig, ½TL Senf und der **½ des Paprikapulvers** zu einer **Würzsauce** verrühren.



5. Tortillas anwärmen

4 Tortillas nacheinander in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 15Sek. erwärmen.



6. Wraps füllen

Die **warmen Tortillas** nach Geschmack mit der **Würzsauce** bestreichen. Den **Karottensalat** darauf verteilen und mit **Grillkäse** und **Avocado** belegen. **Tipp:** Wer mag, kann die **Wraps** für mehr Stabilität in Backpapier oder Alufolie einschlagen. Ggf. übrig gebliebene **Avocadoscheiben** und **Karottensalat** vermengen und als Beilage servieren.