MARLEY SPOON



# Wraps mit süß-würzigem Grillkäse

gefüllt mit Spinat, Tomaten und Zwiebeln

ca. 20min 4 Portionen

Wer kann beim Anblick solch bunter, appetitlich aussehender Wraps schon Nein sagen? Dieses kulinarische Vergnügen vegetarischer Art ist fix zubereitet und überzeugt mit in Gewürzhonig geschwenktem Grillkäse, der dadurch eine angenehm süßliche Note erhält. Außerdem mit dabei: aromatischer Spinatsalat, feine Tomaten und lecker eingelegte Zwiebeln, alles schön kuschelig eingerollt in warme Tortillawraps. Was will man mehr?

## Was du von uns bekommst

- 2 rote Zwiebeln
- 2 Tomaten
- 2 Pck. Za'atar-Gewürzmischung [4]
- 400g Grillkäse [3]
- 8 Tortillas [2]
- 200g Babyspinat (ungewaschen)

## Was du zu Hause benötigst

- 3EL Mayonnaise [1]
- 4TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- kleiner Topf
- 2 große Pfannen
- Sieb

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

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

**Nährwertangaben pro Portion**
Energie 849kcal, Fett 53.5g, Kohlenhydrate 57.0g, Eiweiß 33.6g




### 1. Zwiebeln einlegen

4EL Wasser mit 4EL hellem Essig, 1TL Honig und ½TL Salz in einen kleinen Topf geben und unter Rühren erhitzen, bis sich der Honig und das Salz aufgelöst haben, dann vom Herd nehmen. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in sehr feine Streifen schneiden. Die **Zwiebeln** mit der Essigmischung vermengen und bis zum Servieren ziehen lassen.




### 2. Saucen anrühren

Die **Tomaten** in 1–2cm große Würfel schneiden. Die **½ der Gewürzmischung** mit 3EL Mayonnaise verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. 4EL Pflanzenöl mit **3EL Zwiebelmarinade** und je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren.




### 3. Käse braten

Den **Grillkäse** in ca. 2cm große Würfel schneiden und in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 4–6Min. anbraten, bis er rundum goldbraun und knusprig ist. Die **restliche Gewürzmischung** mit 1EL Honig, 2EL Wasser und 1 Prise Pfeffer verrühren. Den **Gewürzhonig** zum fertig gebratenen **Grillkäse** in die Pfanne geben und untermengen, bis das Wasser verdampft.




### 4. Tortillas erwärmen

Die **Tortillas** nacheinander in einer weiteren großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 15Sek. erwärmen. Den **Spinat** mit dem **Dressing** vermengen und die **Zwiebeln** abgießen.




### 5. Tortillas füllen

Die **Tortillas** mit der **Gewürzmayonnaise** bestreichen und mit etwas **Spinat**, den **Tomaten**, den **eingelegten Zwiebeln** und dem **Grillkäse** belegen. Die **Tortillas** einschlagen, aufrollen und servieren, ggf. **übrigen Spinat** als Beilage dazu reichen.




### 6. Ohne Essig, mit Öl

Durch das Einlegen in Essig verlieren die Zwiebeln ihre Schärfe und werden angenehm mild. Wer dennoch lieber auf rohe Zwiebeln verzichten möchte oder mit Kindern isst, kann die Zwiebeln auch einfach gebraten statt eingelegt servieren. Dafür einfach in wenig Öl bei mittlerer Hitze ca. 5Min. weich braten und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**