MARLEY SPOON



Bunte Wraps mit knusprigem 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 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 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
Enthält: **Eier** (1), **Gluten** (2), **Senf** (3).

Nährwertangaben pro Portion
Energie 753kcal, Fett 49.5g, Kohlenhydrate 57.7g, Eiweiß 17.5g



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.



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.



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.



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.



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.



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.