MARLEY SPOON



Avocado-Grillkäse-Wraps

mit buntem Karottensalat

20-30min 3 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
- 2 Avocados
- 400g Grillkäse [3]
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 8 Tortillas [2]

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Mayonnaise [1]
- 3EL 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 990kcal, Fett 67.2g, Kohlenhydrate 63.2g, Eiweiß 32.5g



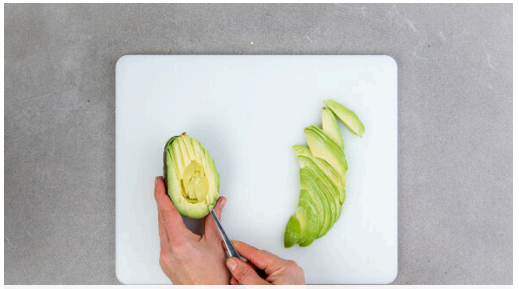
1. Dressing anrühren

3EL Mayonnaise mit 1½EL Olivenöl und 2TL 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. Avocados vorbereiten

Die **Avocados** 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

300g Grillkäse in 1–2cm dicke Scheiben schneiden und rundum mit 1½EL 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 3EL Ketchup mit 2TL Essig, ½TL Senf und **¾ des Paprikapulvers** zu einer **Würzsauce** verrühren.



5. Tortillas anwärmen

6 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.