



Wrap mit gedünstetem Kopfsalat

Zutaten:

4 kleine Tortilla Wraps
200 ml Sauerrahm
Kopfsalat
Zwiebeln / Schalotten
Karotte
Paprika
Käse
Frühlingszwieben
Petersilie
Butter, Salz & Pfeffer



Backofen: 180°C - 8 Minuten Umluft

Zubereitung:

Karotten schälen, dann raspeln oder in dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebel in kleine Röllchen hacken. Paprika klein würfeln.

Eine Pfanne erhitzen. Butter schmelzen und zuerst die Karottenscheiben dazugeben. Nach einigen Minuten Paprika und Frühlingszwiebel mit anbraten. Kopfsalat vierteln, dabei den Strunk mit dran lassen. Die Salatviertel auf dem Rücken mit Butter in der Pfanne anbraten und salzen.

Die Wraps auf der Arbeitsplatte auslegen. Wenn der Salat gedünstet ist, aus der Pfanne holen und direkt auf die Wraps legen.

Sauerrahm und Butter zu dem Gemüse in die Pfanne geben und umrühren. Dann das Gemüse gleichmäßig auf den vier Wraps verteilen. Die Teiglinge zusammenrollen und in eine Auflaufform geben.

Sauerrahm in eine Schale geben und salzen. Die Masse gleichmäßig auf den Wraps verteilen und mit Reibekäse toppen. Die gefüllten Wraps bei 180°C Umluft für 8 Minuten überbacken.

Anrichten, mit Petersilie garnieren und fertig. Guten Appetit!



FRANKEN
FERNSEHEN