



Leichter kochen,  
besser essen!



5  
KW25  
2016

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

## Schneller Serrano-Wrap mit getrockneten Tomaten, dazu ein frischer Salat

Da diese Wraps so schnell zubereitet sind, eignen sie sich hervorragend für warme Sommerabende, an denen man nicht allzu viel Zeit in der Küche verbringen möchte. An den letzten Urlaub in Spanien erinnern der Serranoschinken und die getrockneten Tomaten. Sommerlich leicht ist der Salat dazu.



25 min.



Stufe 1



Vollkorn-Tortillas



Serranoschinken



Salatherz



Tomate



Mascarpone



Oregano



Basilikum



Zwiebel



getrocknete Tomaten



Knoblauch

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
Salatherz	1	2
Tomate	1	2
Zwiebel	1	2
Knoblauch	1/8 ⊕	1/4 ⊕
getrocknete Tomaten	50 g	100 g
Vollkorn-Tortillas 1)	4	8
Mascarpone 7)	125 g ⊕	250 g
Oregano/Basilikum	3 Stängel/1 Stängel	5 Stängel/2 Stängel
Serranoschinken	100 g	200 g

⊕ Restliche Menge wird ggf. noch für ein anderes Rezept benötigt.

### Allergene

1) Gluten 7) Lactose  
12) Schwefeldioxid und Sulfite

### Nährwerte pro Person

Kalorien: 912 kcal  
Kohlenhydrate: 76 g  
Fett: 50 g, Eiweiß: 36 g  
Ballaststoffe: 9 g

**Gut im Haus zu haben** (bei 4 Personen Mengen verdoppeln) .....  
Olivenöl, (Balsamico-)Essig 12), Salz, Pfeffer  
**Was zum Kochen gebraucht wird** .....  
große Schüssel, Knoblauchpresse, kleine Pfanne, große Pfanne

**Vorbereitung:** Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. **Gemüse und Kräuter** waschen und putzen.

**1** Salatherz und **Tomate** in ca. 1 cm große Stücke schneiden. **Zwiebel** abziehen und fein würfeln.

**2** In einer großen Schüssel 2 EL **Olivenöl**, 1/2 EL (**Balsamico**-)Essig, **Salz** und **Pfeffer** zu einem **Dressing** verrühren. **Salat**-, **Tomatenstücke** und ein Viertel der **Zwiebelwürfel** zufügen und miteinander vermengen.

**3** **Knoblauch** abziehen. **Getrocknete Tomaten** grob zerkleinern. In einer kleinen Pfanne 1/2 EL **Olivenöl** (Du kannst auch gerne das Öl der getrockneten Tomaten verwenden) erhitzen. **Knoblauch** hineinpressen, restliche **Zwiebelwürfel** und **getrocknete Tomaten** ca. 3 Min. anbraten. Dann vom Herd nehmen.

**4** Eine große Pfanne ohne Fettzugabe erwärmen, **Tortillas** einzeln ganz kurz von beiden Seiten darin erwärmen. Wenn Du die **Tortillas** zu lange in der Pfanne, lässt werden sie ansonsten zu trocken und brechen beim Einrollen auseinander.

**5** Warme **Tortillas** mit **Mascarpone** bestreichen. **Zwiebel-Knoblauch-Tomaten-Mischung** mittig darauf verteilen. **Basilikum** und **Oregano** grob abzupfen und darüber verteilen. **Serranoscheiben** gleichmäßig darüber verteilen, dann vorsichtig zu **Wraps** zusammenrollen und auf Tellern verteilen. **Salat** dazu anrichten, sofort servieren und genießen!

