



Leichter kochen,
besser essen!



5
KW25
2016

thermomix

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.

 30 min.

 30 min.

 Stufe 1

 2 Portionen



Vollkorn-Tortillas



Serranoschinken



Salatherz



Tomate



Mascarpone



Oregano



Basilikum



Zwiebel



getrocknete Tomaten



Knoblauch

Für 2 Personen.....

- 3 Stängel Basilikum, abgezupft
- 1 Stängel Oregano, abgezupft
- 1 Zwiebel, halbiert
- ½ Knoblauch ⊕
- 50 g getrocknete Tomaten
- 1 Salatherz
- 1 Tomate
- 4 Vollkorn-Tortillas 1)
- 125 g Mascarpone 7)
- 100 g Serranoschinken

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

Allergene

1) Gluten 7) Lactose

Nährwerte pro Person

Kalorien: 912 kcal/3818 kJ
Kohlenhydrate: 76 g
Fett: 50 g, Eiweiß: 36 g
Cholesterin: 0 mg
Ballaststoffe: 9 g

Gut im Haus zu haben

Olivenöl, Salz, Pfeffer, (Balsamico-)Essig 12)

Was zum Kochen gebraucht wird

Thermomix, kleine Schüssel (2), große Schüssel, große Pfanne

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

1 Basilikum und Oregano in den Mixtopf geben, **4 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

2 1 Zwiebelhälfte in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine große Schüssel umfüllen.

3 Knoblauch, übrige Zwiebelhälfte und getrocknete Tomaten in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit einem Spatel nach unten schieben. 1 EL Öl zugeben und **5 Min./120 °C/Stufe 2** dünsten. Währenddessen in der großen Schüssel die zerkleinerten Zwiebeln mit 2 EL Olivenöl, ½ EL (Balsamico-)Essig verrühren, mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen. Salatherz in mundgerechte Stücke schneiden, Tomate in 1 cm große Stücke schneiden, zum Dressing in die große Schüssel geben und alles vermengen. Getrocknete-Tomaten-Zwiebel-Mischung in eine kleine Schüssel umfüllen.

4 Eine große Pfanne ohne Fettzugabe erwärmen, Tortillas einzeln 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 Die warmen Tortillas mit Mascarpone bestreichen. Dann die Getrocknete-Tomaten-Zwiebel-Mischung auf der Mitte verteilen. Zerkleinerten Basilikum und Oregano darauf verteilen, Serranoscheiben gleichmäßig darüber verteilen, dann vorsichtig zu Wraps zusammenrollen und auf Tellern verteilen. Salat dazu anrichten, sofort servieren und genießen!

