

BAYERISCHER WRAP

2 TORTILLA-WRAPS | 4 SALATBLÄTTER | 2 TOMATEN | 2 ÖL
CREME FRAICHE | 4 GRÜNE SPARGEL | 2 RADIESCHEN
1 GURKE | 50g PARMESAN | **BELIEBIG: KOCHSCHINKEN**

Beschreibung:

- Wasche die Salatblätter und lasse sie gut abtropfen. Dann wasche auch den Spargel, die Tomaten und die Gurke.
- Jetzt schneide die Enden des Spargel ab und teile die Stangen in vier Stücke. Schneide die Gurke, die Radieschen und die Tomate in Scheiben.
- Jetzt brauchst du Hilfe von einem Erwachsenen: Gib etwas Öl in eine Pfanne und brate darin den Spargel an. Kurz bevor der Spargel fertig ist, streust du den Parmesan darüber.
- Lege die Tortilla-Wraps in die Mikrowelle und lasse sie für 30 Sekunden aufwärmen.
- Bestreiche den warmen Wrap mit der Creme Fraiche und lege Spargel, Radieschen, Tomaten und Gurke hinein. Wer mag, kann jetzt auch den Schinken zugeben.
- Zuletzt rolle den fertigen Wrap zusammen.

BEWERTE DAS REZEPT:

