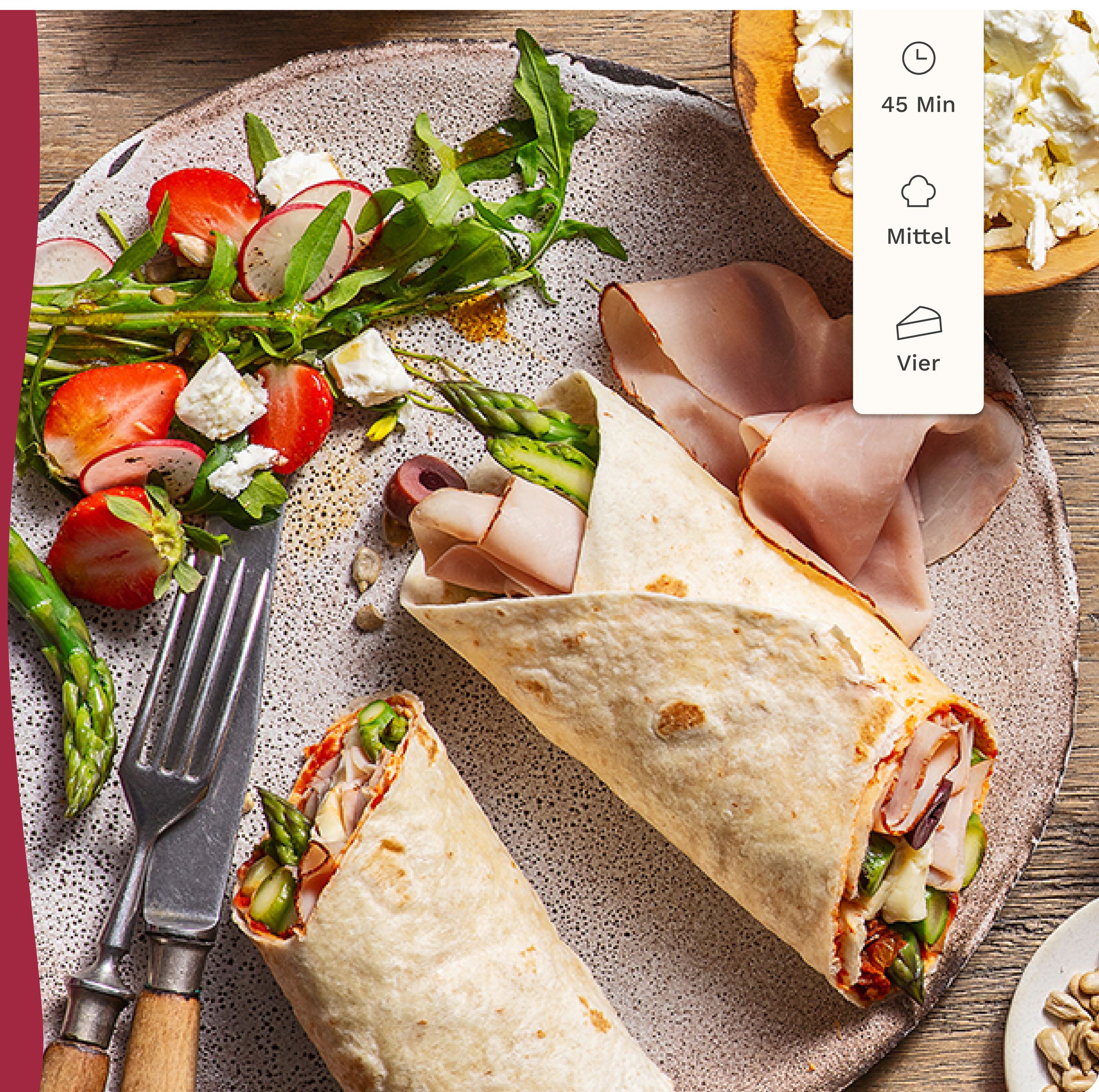


Mediterrane Spargel-Grillschinken-Wraps

Die Zutaten des Sommers in einem Wrap kombiniert mit Herta Grillschinken. Das klingt nicht nur lecker, sondern schmeckt auch so! Daher am besten schnell selbst probieren!



🕒 45 Min

🍳 Mittel

🍴 Vier

Zutaten

8 Scheiben Herta Grillschinken
8 Scheiben frischer Mozzarella

🌾 GETREIDE & HÜLSENFRÜCHTE

4 Mehl tortillas

🥕 OBST & GEMÜSE

½ Glas schwarze Oliven, geschnitten
½ Glas getrocknete Tomaten
500 g grüner Spargel, gestutzt

🍷 ÖL & ESSIG

½ Tasse italienisches Salatdressing
2 Esslöffel Olivenöl

🧂 GEWÜRZE

1 TL Dijon-Senf
2 EL Tomatenmark
etwas grobkörniges Salz und schwarzer Pfeffer
Italienische Kräuter nach Belieben, bspw. Oregano oder Thymian

Anleitung

1. SCHRITT

Den Ofen auf 200° vorheizen.

2. SCHRITT

Für den **Mozzarella italienisches Dressing** und **Dijon-Senf** als Marinade verquirlen, dann über die Mozzarella-Scheiben in einer flachen Schale gießen und darin wenden. Mozzarella zum Marinieren beiseitestellen, während der **Spargel** zubereitet wird.

3. SCHRITT

Spargelenden abschneiden. Spargel mit Öl beträufeln, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und auf ein Backblech geben. **Spargel** 8–10 Minuten lang rösten, bis er knackig ist.

4. SCHRITT

Jede **Tortilla** innen mit **Tomatenmark** bestreichen. Dann mit 2 Scheiben des marinierten **Mozzarella**s, 2 Scheiben **Grillschinken**, ein paar **Oliven**, **getrockneten Tomaten** und einem Viertel des **Spargels** belegen. **Kräuter** nach Belieben hinzugeben.

5. SCHRITT

Die Wraps fest aufrollen und die Außenseiten mit der übrigen **Senf-Marinade** bestreichen.

6. SCHRITT

Eine große Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen.

7. SCHRITT

Die Wraps in einer Pfanne anbraten, bis sie goldbraun sind und der **Mozzarella** leicht schmilzt.

8. SCHRITT

8 Die Wraps an der Schräge halbieren.

GUTEN APPETIT

Nährwerte pro Portion

Energie	788 kcal
Fett	50 g
Kohlenhydrate	54 g
Eiweiß	31 g