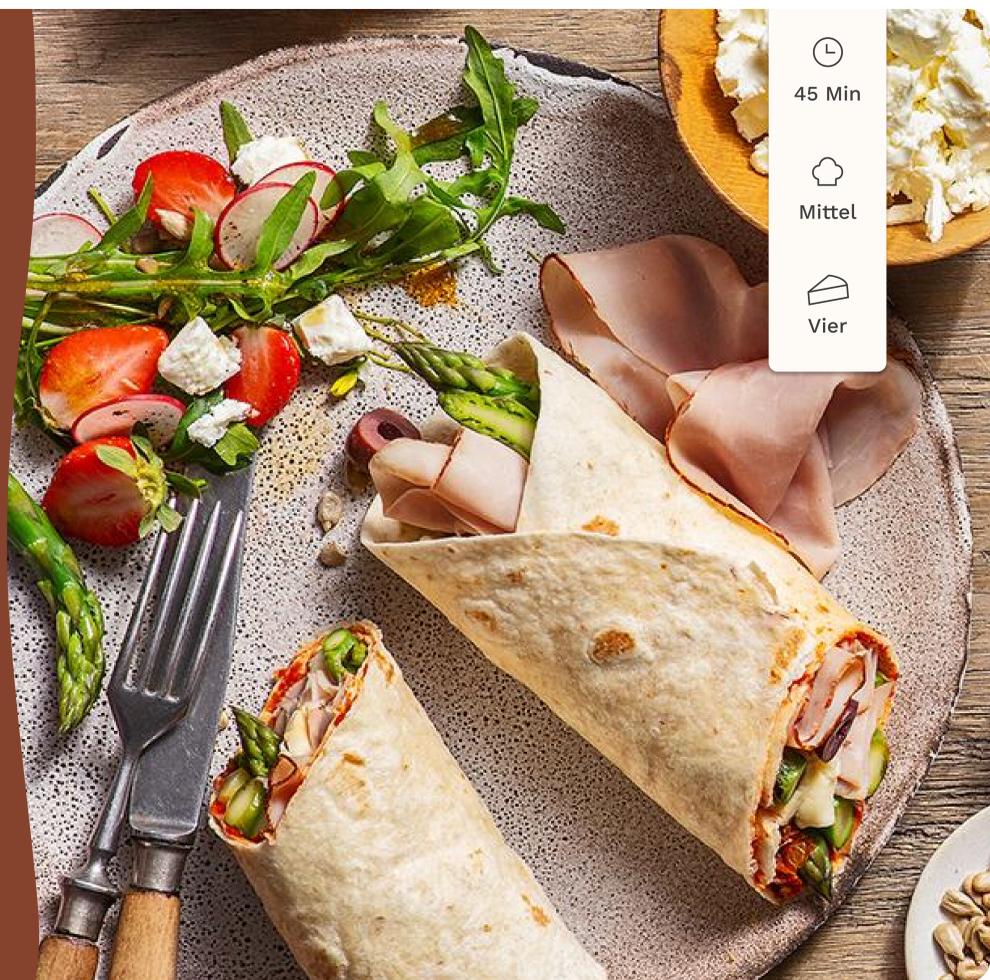


Mediterrane Spargel-Grillschinken-Wraps

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