Previous Next
Print as PDF

Difficulty
Einfach
Duration
24 min
Serving
4 Portionen

Spargel Wrap

Genieße die perfekte Kombination von frischem grünem Spargel und aromatischem Curry. Ein einfaches und gesundes Rezept, das dich mit seinem Geschmack und seiner Vielseitigkeit begeistern wird!

Ingredients

- 800 g Spargel
- 80 g Romanasalat
- 2 EL THOMY Reines Rapsöl
- 150 g THOMY Salat Mayonnaise, 250 ml Glas
- 1 TL Curry
- 2 EL Zitronensaft
- 4 Einheiten Tortilla(s)
- 100 g Schinken, gekocht
- etwas Salz
- etwas Pfeffer

Copy ingredients

Preparation

1. Spargel schälen

   4min

   Den Spargel waschen und das untere Drittel schälen.

2. Salat putzen

2min

Den Romanasalat ebenfalls waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden.

3. Spargel anbraten

   6min

   In einer Pfanne das Öl (z.B. von THOMY) heiß werden lassen. Den Spargel darin bei mittlerer Wärmezufuhr für ca. 12-15 Min. braten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Dip anrühren

   2min

   Die Mayonnaise mit Curry und Zitronensaft verrühren.

5. Tortillas vorbereiten

   6min

   Die Tortillas nach Packungsanweisung zubereiten. Mit der Curry-Mayonnaise bestreichen und den Salat darauf verteilen.

6. Tortillas belegen

   4min

   Anschließend den Schinken auf den Tortillas verteilen und die Spargelstangen darauf legen. Die Wraps aufrollen und servieren.

Tips

Spar dir Kalorien

Anstelle von Mayonnaise kannst du z.B. auch fettarmen Frischkäse verwenden.

Nutritional information

Energie	440.8 kcal
Fett	29.2 g
Gesättigte Fette	4.2 g
Kohlenhydrate	30.6 g
Zucker	8.1 g
Ballaststoff	3.7 g
Protein	12.9 g
Natrium	847.9 mg

Alle Angaben pro Portion