Previous Next
Print as PDF

Difficulty
Einfach
Duration
21 min
Serving
4 Portionen

Gegrillte Wraps

Genieße den Sommer mit unseren leckeren gegrillten Wraps. Knusprige Tortillas gefüllt mit knackigem Bacon & Rucola und herzhafter Sauce – ein perfektes Gericht für Grillabende im Freien. Probier es aus und lass dich von diesem einfachen und köstlichen Rezept überzeugen!

Ingredients

- 50 g Rucola
- 4 g Tortilla(s)
- 1 Einheit Avocado
- 125 g Bacon
- 100 g Frischkäse
- 100 g Cheddar-Käse, 50% Fett i. Tr.
- 2 TL MAGGI Würze Hot
- 4 EL MAGGI Internationale Würzsauce Texicana Salsa

Copy ingredients

Preparation

1. Backofen vorheizen

   1min

   Den Backofen auf Umluft 180 Grad vorheizen.

2. Vorbereiten von Rucola, Avocado und Frischkäse

   4min

   Den Rucola waschen und trocken tupfen. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem großen Löffel vorsichtig aus der Schale heben und in längs

in dünne Streifen schneiden. Den Frischkäse mit MAGGI Würze Hot verrühren.

3. Bacon anbraten

   3min

   Den Bacon auf dem Grill oder im Backofen ca. 3-5 Min. knusprig anbraten und zur Seite stellen.

4. Tortilla-Wraps belegen

   3min

   Die Tortilla-Wraps auf der Arbeitsplatte ausbreiten und jeweils einmal von der Mitte bis zum Rand durchschneiden. Jede Tortilla gedanklich in vier Felder aufteilen und diese wie folgt belegen:
   jeweils ein Viertel mit dem Frischkäse bestreichen und darauf frischen Rucola geben. Ein weiteres Viertel mit MAGGI Texicana Salsa bestreichen und den Speck darauf geben. Das dritte Viertel mit geriebenem Cheddar und das vierte mit Avocado belegen.

5. Tortilla-Wraps falten

   5min

   Anschließend die Wraps falten. Von der Schnittstelle aus das erste einfach über das zweite Viertel klappen, ebenso weiter mit dem dritten und dem vierten. So entsteht ein dicker gefalteter Wrap. Beim Salat darauf achten, dass er eher innen ist und nicht so heiß wird.

6. Tortilla-Wraps anbraten

   5min

   Die Wraps von beiden Seiten für ca. 5-8 Min. grillen, bis sie leicht knusprig sind. Am besten heiß servieren!

Tips

Alternative Zutaten

Als Zutaten eignet sich eigentlich alles was flach oder klein geschnitten ist, damit ist dieser Wrap super zur Resteverwertung geeignet. Hier einige Ideen für weitere Füllungen: Tomaten, Zwiebeln, Paprika, Salat, Thunfisch oder Falafel. Oder zum Dessert eine süße Variante mit Banane, Erdbeeren und Schokosoße?

Nutritional information

Energie	375.5 kcal
Fett	31.4 g
Gesättigte Fette	15.1 g
Kohlenhydrate	7.8 g
Zucker	6.6 g
Ballaststoff	2.5 g
Protein	15.8 g
Natrium	1149.2 mg

Alle Angaben pro Portion