



Previous Next
[Als PDF drucken](#)

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!

Zutaten

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

Zutaten kopieren

Zubereitung

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.

Tipps

Spar dir Kalorien

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

Nährwerte anzeigen

Energie	440.8 kcal
Fett	29.2 g
davon gesättigte Fettsäuren	4.2 g
Kohlenhydrate	30.6 g
davon Zucker	8.1 g
Ballaststoffe	3.7 g
Eiweiß	12.9 g
Salz	532.9 mg

Alle Angaben pro Portion