



## Gefüllter Tortillas-Wrap

mit würzigen Karotten und Schafskäse



30-40min



2 Personen

Heute befüllen wir Weizen-Tortillas mit würzig-gebackenen Karotten-Sticks, feinem Feta, Rucola und einem Zwiebelchutney. Kombiniert ergibt das einen köstlichen Wrap, zu dem ein knackiger Rucola-Salat perfekt passt. Wir wünschen euch fröhliches Wrap-Rollen!



## Was du von uns bekommst

- Karotte
- Rucola
- rote Zwiebel
- unbehandelte Zitrone
- Tortillas <sup>1</sup>
- Laszlos Gulaschgewürz
- Schafskäse <sup>7</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

## Küchenutensilien

- Backblech
- Backpapier
- Backrohr mit Umluftfunktion
- Küchenreibe
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

### Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

### Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 855.0kcal, Fett 46.0g, Eiweiß 26.0g, Kohlenhydrate 74.6g



**1. Zwiebeln vorbereiten**

**Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den Ofen auf 200°C Umluft vorheizen.



**2. Zwiebeln braten**

In einer mittleren Pfanne 1-2EL Olivenöl mittelhoch erhitzen, die **Zwiebeln** darin bei niedriger Temperatur ca. 10-15Min. braten, sie sollten leicht gebräunt und weich sein. In einem hohen Gefäß mit Hilfe eines Stabmixers fein pürieren.



**3. Karotten vorbereiten**

**Karotten** ggf. schälen, der Länge nach halbieren und in ca. 1cm dicke, 3-4cm lange Stäbchen schneiden. Schale der **Zitrone** abreiben, die Hälfte auspressen, die andere Hälfte in Spalten schneiden.



**4. Karotten rösten**

Die **Karotten** in einer Schüssel mit 2EL Olivenöl, 1TL Zucker, 1EL **Gewürzmischung**, 1TL **Zitronenabrieb**, sowie Salz und Pfeffer mit den Händen gut vermischen und einreiben. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, im Ofen ca. 18-22Min. backen, bis die Karotten gar und goldbraun sind.



**5. Käse vorbereiten**

Inzwischen ein Viertel vom **Rucola** fein schneiden. Den **Käse** mit den Händen zerkrümeln. Alles mit Pfeffer und 2EL **Zitronensaft** vermischen.



**6. Befüllen**

Die **Tortilla** mit etwas Wasser besprenkeln und im Backofen ca. 2-3Min. erwärmen. Herausnehmen, mit der **Zwiebelpaste**, den **Karotten**, dem **Rucola** und dem **Käse** füllen. Dann drei Seiten einklappen, sodass ein Wrap entsteht. Restlichen **Rucola** mit etwas Olivenöl und Essig als Salat sowie den restlichen **Käse** und die **Karotten-Stäbchen** dazu servieren.