



Sommer-Wraps mit Schinken

und saftigen Nektarinen



20-30min



4 Personen

Wir lieben saftige Nektarinen so sehr, dass wir sie auch in herzhaftere Rezepte einbauen! Das fruchtige Steinobst gibt den Wraps mit Schinken und Joghurt-Mayo einen besonders frischen und sommerlichen Geschmack! Man munkelte, dass die Nektarine eine Kreuzung aus Pflaume und Pfirsich sei, jedoch weiß man nun, dass es sich um eine Unterart des Pfirsichs handelt. Geschmacklich ist sie übrigens etwas ...

Was du von uns bekommst

- Schinken
- Feldgurke
- Nektarine
- Joghurt ⁷
- Salatherz
- Mayonnaise ^{3,10}
- Tortillas ¹

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backpapier oder Alufolie
- Grillpfanne
- Sparschäler

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 615.0kcal, Fett 29.5g, Eiweiß 20.4g, Kohlenhydrate 60.3g



1. Gemüse schneiden

Tortillas aus dem Kühlschrank nehmen. **Gurken** schälen und in ca. 5cm lange, 1cm dicke Stifte schneiden. Die **Nektarinen** halbieren, entkernen und in 1cm dicke Spalten schneiden. **Salatstrunk** abschneiden, dann die Blätter auseinander ziehen und der Länge nach in 3-4cm breite Streifen schneiden, oder mittig halbieren.



4. Tortillas erwärmen

Die Grillpfanne auswischen und erneut auf mittlere Stufe erhitzen. **Tortillas** nacheinander einzeln ca. 30Sek. von beiden Seiten darin erwärmen.



2. Nektarinen grillen

Eine Grillpfanne mit 1-2EL ÖL auf mittelhohe Stufe erhitzen. Die **Nektarinspalten** darin von jeder Seite 1-2Min. anbraten, bis leichte Röstspuren zu sehen sind. **Nektarinen** aus der Pfanne nehmen.



5. Tortillas befüllen

2-3 **Salatblätter** mittig auf jeweils eine **Tortilla** legen, pro **Wrap** eine Scheibe **Schinken** darauf legen, dann 2-3 **Gurkensticks** und ein paar **Nektarinen** darauf verteilen. Alles mit 1-2EL **Joghurtsauce** beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.



3. Sauce rühren

Joghurt mit der **Mayonnaise**, 1EL Essig, 1/2-1TL Salz, 1/2TL Zucker und etwas frisch gemahlenem Pfeffer verrühren.



6. Wraps zusammenrollen

Für jeden **Wrap** das untere Viertel der **Tortilla** nach Innen über die **Füllung** einklappen. Dann die **Tortillas** von links nach rechts fest zusammenrollen und mit etwas Alufolie oder Backpapier umwickeln. Die **Wraps** mit übriger **Joghurtsauce** und evtl. übrigem **Gemüse** servieren.