



Avocado-Wrap mit Halloumi

und Rote Beete-Salat



30-40min



2 Personen

Ein wahrer Gaumen- und Augenschmaus! Dieser Wrap ist voll von guten Dingen, die nicht nur schmecken, sondern auch gesund sind: gegrillter Halloumi mit würzig-vegetarischer BBQ-Sauce, eingerollt in warme Weizenfladen mit einem vitaminge packten Salat aus Karotten und Rote Bete.

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Tortillas ¹
- 1 Karotte
- 1 Avocado
- 1 Rote Bete
- 1 Päckchen Mayonnaise ^{3,10}
- 2 Päckchen BBQ-Sauce ^{9,10}

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backpapier oder Alufolie
- Grillpfanne
- Küchenreibe
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sellerie (9), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 970kcal, Fett 61.8g, Kohlenhydrate 68.5g, Eiweiß 30.1g



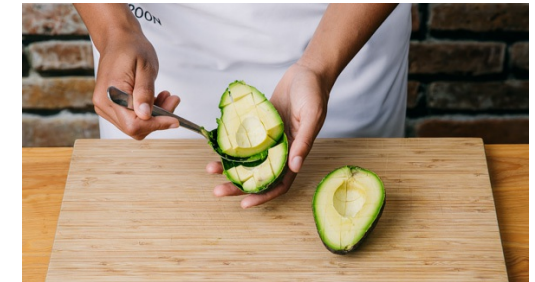
1. Mayonnaise würzen

Die **Mayonnaise** mit 1-2EL Olivenöl, 1EL Essig, Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren.



2. Salat mischen

Die **Karotten** und die **Rote Bete** schälen, mit der groben Seite der Küchenreibe raspeln und mit dem **Dressing** mischen. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseitestellen.



3. Avocado schneiden

Die **Avocado** halbieren, den Stein entfernen und das **Avocadofleisch** in der Schale zu ca. 1cm großen Würfeln einschneiden. Die **Avocadowürfel** mit einem Esslöffel aus der Schale lösen.



4. Halloumi braten

Den **Halloumi** in ca. 1-2cm dicke Scheiben schneiden und mit 1EL Olivenöl in einer Grillpfanne bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2-3Min. goldbraun anbraten.



5. Tortillas anwärmen

Eine mittelgroße Pfanne sehr stark erhitzen und **4 Tortillas** nacheinander kurz von beiden Seiten erwärmen.



6. Wraps füllen

Die **warmen Tortillas** nach Geschmack mit der **BBQ-Sauce** bestreichen, den **Salat** darauf verteilen und mit **Halloumi** und **Avocado** belegen. Wer mag, kann die **Wraps** für mehr Stabilität in Backpapier oder Alufolie einschlagen. Übrig gebliebene **Avocadowürfel** und **Salat** mischen und als Beilage servieren.