

MARLEY SPOON



Avocado-Halloumi-Wrap

mit buntem Karottensalat



30-40min



2 Personen

Dieser Wrap ist ein Gaumen- und Augenschmaus, der nicht nur schmeckt, sondern auch gesund ist: Gebratener Halloumi wird mit würziger BBQ-Sauce, einem bunten Karottensalat und cremiger Avocado in warme Weizenfladen gewickelt und genussvoll mit den Fingern verspeist.

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Tortillas ¹
- 2 Karotten
- 2 lila Karotten
- 1 Packung Halloumi ⁷
- 1 Avocado
- 1 Päckchen Mayonnaise ^{3,10}
- 2 Päckchen BBQ-Sauce ^{9,10}

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- 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), Milch (7), Sellerie (9), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 995kcal, Fett 62.0g, Kohlenhydrate 72.4g, Eiweiß 30.2g



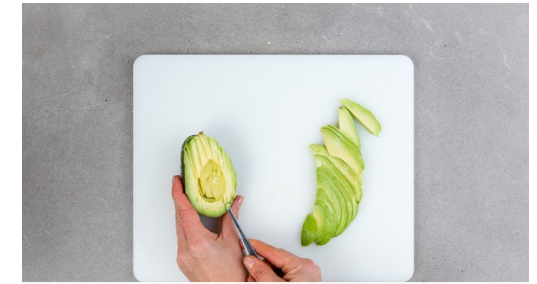
1. Dressing mischen

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



2. Salat mischen

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



3. Avocados vorbereiten

Die **Avocado** halbieren, den Stein entfernen und das **Avocadofleisch** in der Schale in dünne Streifen schneiden. Die **Avocadoscheiben** 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 hoch erhitzen und die **Tortillas** nacheinander kurz von beiden Seiten erwärmen.



6. Wraps füllen

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