

MARLEY SPOON



Grillkäse-Wraps mexikanische Art

mit Rotkohl, Tomaten und Lauchzwiebeln



ca. 20min



2 personen

Wraps machen Kinder froh und Erwachsene ebenso, da sind wir uns sehr sicher. Diese leckeren und fröhlich-bunten Exemplare hier mit mexikanischem Touch sind prall gefüllt mit golden gebratenem Grillkäse und einer würzigen Rotkohl-Tomaten-Mischung. Schnell noch mit ein paar Lauchzwiebeln garnieren, schon wirst du praktisch in eine andere Geschmacksdimension katapultiert. ¡Arriba!

Wat je van ons krijgt

- 200g rodekoolreepjes
- 2 tomaten
- 1 bosui
- 200g Griekse grillkaas ⁷
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 1x tortilla's ¹

Wat je thuis nodig hebt

- 3el mayonaise ³
- 1el tomatenketchup
- peper en zout
- 15ml plantaardige olie
- 15ml azijn

Kookgerei

- magnetron
- middelgrote koekenpan

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Kooktip

Die übrigen Tortillas können eingefroren werden.

Allergenen

gluten (1), eieren (3), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 867kcal, vet 54.0g, koolhydraten 58.8g, eiwit 35.5g



1. Rotkohl einlegen

Den **Rotkohl** mit 1EL Essig, 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer massieren, bis er etwas weicher wird. Dabei am besten Küchenhandschuhe tragen.



4. Sauce zubereiten

3EL Mayonaise, 1EL Ketchup, 1EL Wasser und die **Gewürzmischung** zu einer **Sauce** verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Gemüse schneiden

Die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden und unter den **Rotkohl** mengen. Die **Lauchzwiebel** in dünne Ringe schneiden.



5. Tortillas erwärmen

4 Tortillas aufeinanderstapeln und bei 800W 35-40Sek. in der Mikrowelle erwärmen. Wenn keine Mikrowelle vorhanden ist, können die Tortillas auch nacheinander in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 30Sek. erwärmt werden.



3. Käse braten

Den **Grillkäse** in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 1-2Min. goldbraun braten.



6. Fertigstellen & servieren

Die **Tortillas** nach Belieben mit der **Sauce**, der **Rotkohl-Tomaten-Mischung** und dem **Käse** füllen und mit den **Lauchzwiebeln** garnieren. Die **Tortillas** zu **Wraps** zusammenfalten und servieren.