DINNERLY

Wraps mit süß-würzigem Grillkäse

gefüllt mit Spinat, Tomaten und Zwiebeln

ca. 20min 2 personen

Wer kann beim Anblick solch bunter, appetitlich aussehender Wraps schon Nein sagen? Dieses kulinarische Vergnügen vegetarischer Art ist fix zubereitet und überzeugt mit in Gewürzhonig geschwenktem Grillkäse, der dadurch eine angenehm süßliche Note erhält. Außerdem mit dabei: aromatischer Spinatsalat, feine Tomaten und lecker eingelegte Zwiebeln, alles schön kuschelig eingerollt in warme Tortillawraps. Was will man mehr?

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 rode ui
- 2 tomaten
- 1 zakje za'atar-kruiden [11]
- 200g Griekse grillkaas [7]
- 1x tortilla's [1]
- 100g babyspinazie

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2el mayonaise [3]
- 2½tl honing
- peper en zout
- 45ml plantaardige olie
- 30ml azijn

KOOKGEREI

- kleine kookpan
- 2 grote koekenpannen
- zeef of vergiet

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

KOOKTIP

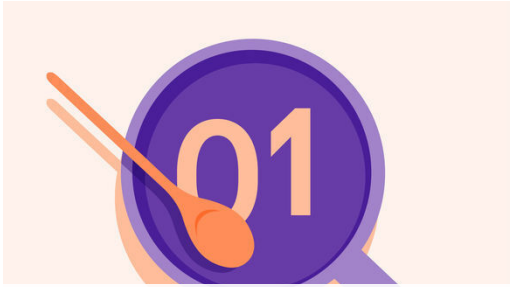
Die übrigen Tortillas können eingefroren werden.

ALLERGENEN

gluten (1), eieren (3), melk (7), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

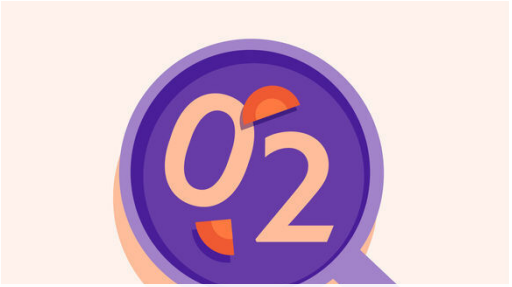
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 960kcal, vet 64.0g, koolhydraten 60.0g, eiwit 35.8g



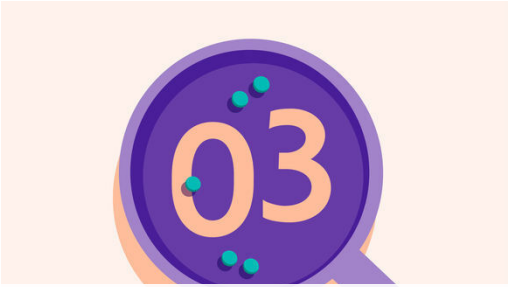
1. Zwiebeln einlegen

2EL Wasser mit 2EL hellem Essig, ½TL Honig und 1 Prise Salz in einen kleinen Topf geben und unter Rühren erhitzen, bis sich der Honig und das Salz aufgelöst haben, dann vom Herd nehmen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in sehr feine Streifen schneiden. Die **Zwiebeln** mit der Essigmischung vermengen und bis zum Servieren ziehen lassen.



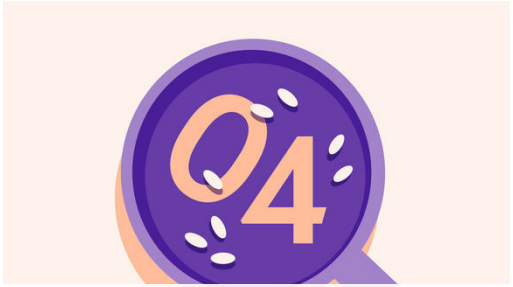
2. Saucen anrühren

Die **Tomate** in 1–2cm große Würfel schneiden. Die **½ der Gewürzmischung** mit 2EL Mayonnaise verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. 2EL Pflanzenöl mit **1EL Zwiebelmarinade** und je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren.



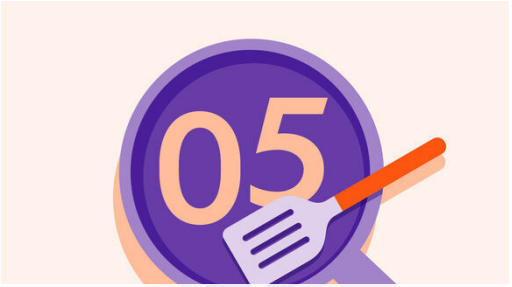
3. Käse braten

Den **Grillkäse** in ca. 2cm große Würfel schneiden und in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 4–6Min. anbraten, bis er rundum goldbraun und knusprig ist. Die **restliche Gewürzmischung** mit 2TL Honig, 1EL Wasser und 1 Prise Pfeffer verrühren. Den **Gewürzhonig** zum fertig gebratenen **Grillkäse** in die Pfanne geben und untermengen, bis das Wasser verdampft.



4. Tortillas erwärmen

4 Tortillas nacheinander in einer weiteren großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 15Sek. erwärmen. Den **Spinat** mit dem **Dressing** vermengen und die **Zwiebeln** abgießen.



5. Tortillas füllen

Die **Tortillas** mit der **Gewürzmayonnaise** bestreichen und mit etwas **Spinat**, den **Tomaten**, den **eingelegten Zwiebeln** und dem **Grillkäse** belegen. Die **Tortillas** einschlagen, aufrollen und servieren, ggf. **übrigen Spinat** als Beilage dazu reichen.

6. Ohne Essig, mit Öl

Durch das Einlegen in Essig verlieren die Zwiebeln ihre Schärfe und werden angenehm mild. Wer dennoch lieber auf rohe Zwiebeln verzichten möchte oder mit Kindern isst, kann die Zwiebeln auch einfach gebraten statt eingelegt servieren. Dafür einfach in wenig Öl bei mittlerer Hitze ca. 5Min. weich braten und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.