



Einfach
21 min
4 Portionen

Gegrillte Wraps

Genieße den Sommer mit unseren leckeren gegrillten Wraps. Knusprige Tortillas gefüllt mit knackigem Bacon & Rucola und herzhafter Sauce – ein perfektes Gericht für Grillabende im Freien. Probier es aus und lass dich von diesem einfachen und köstlichen Rezept überzeugen!

50 g Rucola
4 g Tortilla(s)
1 Einheit Avocado
125 g Bacon
100 g Frischkäse
100 g Cheddar-Käse, 50% Fett i. Tr.
2 TL MAGGI Würze Hot
4 EL MAGGI Internationale Würzsauce Texicana Salsa

Schritte

1. Backofen vorheizen

1min

Den Backofen auf Umluft 180 Grad vorheizen.

2. Vorbereiten von Rucola, Avocado und Frischkäse

4min

Den Rucola waschen und trocken tupfen. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem großen Löffel vorsichtig aus der Schale heben und in längs in dünne Streifen schneiden. Den Frischkäse mit MAGGI Würze Hot verrühren.

3. Bacon anbraten

3min

Den Bacon auf dem Grill oder im Backofen ca. 3-5 Min. knusprig anbraten und zur Seite stellen.

4. Tortilla-Wraps belegen

3min

Die Tortilla-Wraps auf der Arbeitsplatte ausbreiten und jeweils einmal von der Mitte bis zum Rand durchschneiden. Jede Tortilla gedanklich in vier Felder aufteilen und diese wie folgt belegen:

jeweils ein Viertel mit dem Frischkäse bestreichen und darauf frischen Rucola geben.

Ein weiteres Viertel mit MAGGI Texicana Salsa bestreichen und den Speck darauf

geben. Das dritte Viertel mit geriebenem Cheddar und das vierte mit Avocado belegen.

5. Tortilla-Wraps falten

5min

Anschließend die Wraps falten. Von der Schnittstelle aus das erste einfach über das zweite Viertel klappen, ebenso weiter mit dem dritten und dem vierten. So entsteht ein dicker gefalteter Wrap. Beim Salat darauf achten, dass er eher innen ist und nicht so heiß wird.

6. Tortilla-Wraps anbraten

5min

Die Wraps von beiden Seiten für ca. 5-8 Min. grillen, bis sie leicht knusprig sind. Am besten heiß servieren!

Tipps

Alternative Zutaten

Als Zutaten eignet sich eigentlich alles was flach oder klein geschnitten ist, damit ist dieser Wrap super zur Resteverwertung geeignet. Hier einige Ideen für weitere Füllungen: Tomaten, Zwiebeln, Paprika, Salat, Thunfisch oder Falafel. Oder zum Dessert eine süße Variante mit Banane, Erdbeeren und Schokosoße?

Nährwerte anzeigen

Kohlenhydrate	7.8 g
Energie	375.5 kcal
Fett	31.4 g
Ballaststoff	2.5 g
Protein	15.8 g
Gesättigte Fette	15.1 g
Natrium	949.2 mg
Zucker	6.6 g

Alle Angaben pro Portion