



## Veggie-Wraps

mit à la Reis, Guacamole, Tomaten-  
Mais-Salat, Grillkäse und Rucola

🕒 30 min Zubereitungszeit

🕒 25 min Kochzeit

🍴 1.489 kcal pro Portion

••• Leicht

🌍 International

🌱 Vegetarisch



## Zutaten

2 Portionen

- 4 Santa Maria Veggie Tortilla – Carrot oder Beetroot
- 12 Mini-Cherrystrauchtomaten
- 1 Bund Koriander
- 100 g Bonduelle Bio Mais
- 2 Schalotten
- 1 Chilischote
- 2 El Olivenöl
- 1 El Weißweinessig
- 2 Avocados
- 1 Bio-Limette
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck Bonduelle à la Reis Karotte & rote Linsen
- 80 g Rucola

## Zubereitung

- 1 Tomaten abwaschen und vierteln. Koriander grob hacken. Mais abschütten. Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Chilischote abwaschen, entkernen und ebenfalls in feine Würfel schneiden. Alles zusammen in einer Schüssel mit Olivenöl, Weißweinessig und etwas Salz, Pfeffer vermengen. Anschließend abdecken und kaltstellen.
- 2 Avocados halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Limette heiß abwaschen und die Schale abreiben. Limette anschließend auspressen. Knoblauchzehe schälen und pressen. Avocado, Limettenabrieb und -saft, Knoblauch und Salz, Pfeffer in eine hohe Schüssel geben. Mit einem Pürierstab feinpürieren. Kaltstellen.

2 Rougette mariniertes Grillkäse  
Salz, Pfeffer zum Würzen

3 Bonduelle à la Reis Karotten und Linsen nach Anleitung zubereiten.

4 Rucola abwaschen und trockentupfen. Tortilla Wraps auf dem heißen Grill von beiden Seiten kurz rösten.

5 Rougette Grillkäse auf dem heißen Grill nach Anleitung zubereiten.

6 Auf den Wraps nun mittig Guacamole, Rucola, à la Reis, Tomaten-Mais-Salat und Grillkäse schichten. Anschließend einrollen und servieren.

## Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	881kJ / 210kcal	6.253kJ / 1.489kcal
Fett	9g	63g
davon gesättigte Fettsäuren	3g	20g
Kohlenhydrate	21g	150g
davon Zucker	2g	14g
Eiweiß	9g	66g
Salz	0g	3g