

SPARGEL WRAPS MIT LAMMHÜFTSTEAK

SPARGEL WRAPS MIT LAMMHÜFTSTEAK

Wie sieht es bei euch aus - macht ihr drei Kreuze wenn die Spargelsaison vorbei ist, oder seid ihr mittendrin statt nur dabei? Ich liebe Spargel und so ist diese Variante von Spargel Wraps mit grünem Spargel, Champignons und Lammhüftsteak mit einem super leckeren Balsamico Dressing entstanden. Super frisch und recht schnell gemacht!



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

2 Weizenmehltortillas

1-2 Lammhüftsteaks, je nach Fleischeslust (1 reicht eigentlich)

250g grüner Spargel

3-4 Handvoll Salatmix (Feldsalat, Rucola)

5 Champignons

1/3 Salatgurke

3 EL Olivenöl + etwas zum braten

2 EL guter Balsamico

1/2 EL Rosmarinsirup (oder Honig)

Pfeffer & Salz

ZUBEREITUNG:

Die Lammhüftsteaks mit Olivenöl einreiben und salzen. Den Spargel im unteren Drittel schälen. Die Grillpfanne erhitzen und den Spargel hinein geben. Mit etwas Öl beträufeln und salzen. Nach 5 Minuten die Steaks daneben legen. Von jeder Seite 5 Minuten braten. Die Champignons klein würfeln und dazu geben.

Dann das Fleisch und das Gemüse aus der Pfanne nehmen und kurz ruhen lassen. Die Steaks dünn aufschneiden.



Die Tortillas in der heißen Pfanne erwärmen und die Gurke klein würfeln. Die Steakstreifen, den aufgeschnittenen Spargel, die Champignons in eine Schüssel geben. Mit Essig, Öl, Rosmarinsirup, Pfeffer und Salz anmachen. Anschließend den Salat untermengen.



Die Wraps flach auf ein Brett legen und die Füllung mittig darauf verteilen.



Von beiden Seiten einschlagen, mit Holzspießchen fixieren und halbieren.

Greift zu, wenn ihr Spargel mögt!



©katha-kocht.de