

ROSENKOHL-WRAPS MIT KOCHSCHINKEN

ROSENKOHL-WRAPS MIT KOCHSCHINKEN

Diese Rosenkohl-Wraps mit Kochschinken sind der vierte Beitrag zu meiner grünen Woche hier auf dem Blog und es ist vermutlich die aktivste Woche seit langem. Keine Sorge, ich mache jetzt nicht Mimimi von wegen mangelnde Motivation, wie ich zu mir selbst finden muss, warum ich die Reichtümer der Welt falsch verteilt finde und so weiter und so fort. Erstes und zweites sind nicht der Fall und Punkt drei gehört nicht auf diesen Blog. Um ehrlich zu sein bin ich nur fleißig damit beschäftigt meine Pinterest Pinnwände zu bestücken und alte Rezepte mit neuen Fotos zu versorgen - natürlich überarbeitet man sie dann im gleichen Zug und schwups verfliegen die Stunden und der Abend ist um. Aber um es auf den Punkt zu bringen: ich wollte die Woche nicht mit 3-4 Rezepten abschließen, dann hätte ich mir das Ganze auch sparen können. Also gibt es heute diese super leckeren, winterlichen Rosenkohl-Wraps mit Kochschinken. Unkompliziert, kräftig, deftig und schnell gemacht!



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

2 große Weizenmehltortillas

200g Rosenkohl

1/2 Zwiebel

etwas Rapsöl

1 Hand voll Cashewkerne

3-4 Scheiben Kochschinken

1 EL Creme fraîche

Pfeffer & Salz

Holzzahnstocher

ZUBEREITUNG:

Von den Rosenkohlröschen den Strunk abschneiden und die äußeren Blätter entfernen. Die Röschen in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Etwas Öl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Den Rosenkohl ein wenig Wasser dazu geben und 2-3 Minuten kochen lassen bis das Wasser verdunstet und der Rosenkohl weich ist. Die Cashewkerne dazu geben und kurz mit anrösten. Den Kochschinken klein schneiden und untermengen. Einen Löffel Creme fraîche einrühren und alles mit Pfeffer und Salz abschmecken.



Die Tortillas im Ofen oder der Mikrowelle kurz erwärmen und flach auslegen. Den Rosenkohl darauf

verteilen und die Tortillas aufrollen. Mit zwei Holzzahnstochern fixieren und die Wraps halbieren.



Sofort warm servieren!

