

WRAPS MIT RUCOLA – MEINE TOP 3

WRAPS MIT RUCOLA – MEINE TOP 3

Wraps sind immer eine schöne Idee wenn es mal etwas Leichtes geben soll. Diesen Sommer standen bei mir Rucola Wraps ganz hoch im Kurs und da die sich ja doch immer ein bisschen ähnlich sind gibt es heute diese Top 3 meiner liebsten Wraps mit Rucola. Schweinebraten oder Parmaschinken, Avocado- oder Senfcreme, darf es außerdem noch etwas Käse sein? Mit kleinen Variationen kommt Abwechslung auf den Teller!

RUCOLA WRAPS MIT PARMASCHINKEN



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

2 große Weizenmehltortillas

150g Rucola

80g Parmaschinken

100g Mozzarella

Für die Sauce:

1/2 Avocado

100g Schmand

Pfeffer & Salz

1/2 Limette

ZUBEREITUNG:

Den Rucola waschen, trocken schütteln und die Blätter halbieren - so sind sie etwas kürzer und das Ganze lässt sich später besser essen. Den Mozzarella in Scheiben schneiden.

Die Avocado mit dem Löffel aus der Schale lösen und zusammen mit Schmand, Zitronensaft, Pfeffer und Salz zu einer dicken Creme zerdrücken. Das geht am besten mit der Gabel.



Die Tortillas kurz im Ofen oder in der Mikrowelle erwärmen, flach auslegen und komplett mit der Creme bestreichen.

Den Rucola, den Schinken und die Mozzarellascheiben darauf auslegen.



Den Wrap eng um Käse und Schinken klappen und fest aufwickeln. Mit dem Schluss nach unten auf den Teller legen und halbieren. Ich fixiere sie dabei gerne noch mit einem Holzspießchen.



WRAPS MIT SCHWEINEBRATEN UND RUCOLA



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

2 große Weizenmehltortillas

6 Scheiben Aufschnitt vom Schweinekrustenbraten

100g Rucola

100g Schafskäse

Für die Creme:

150g Schmand

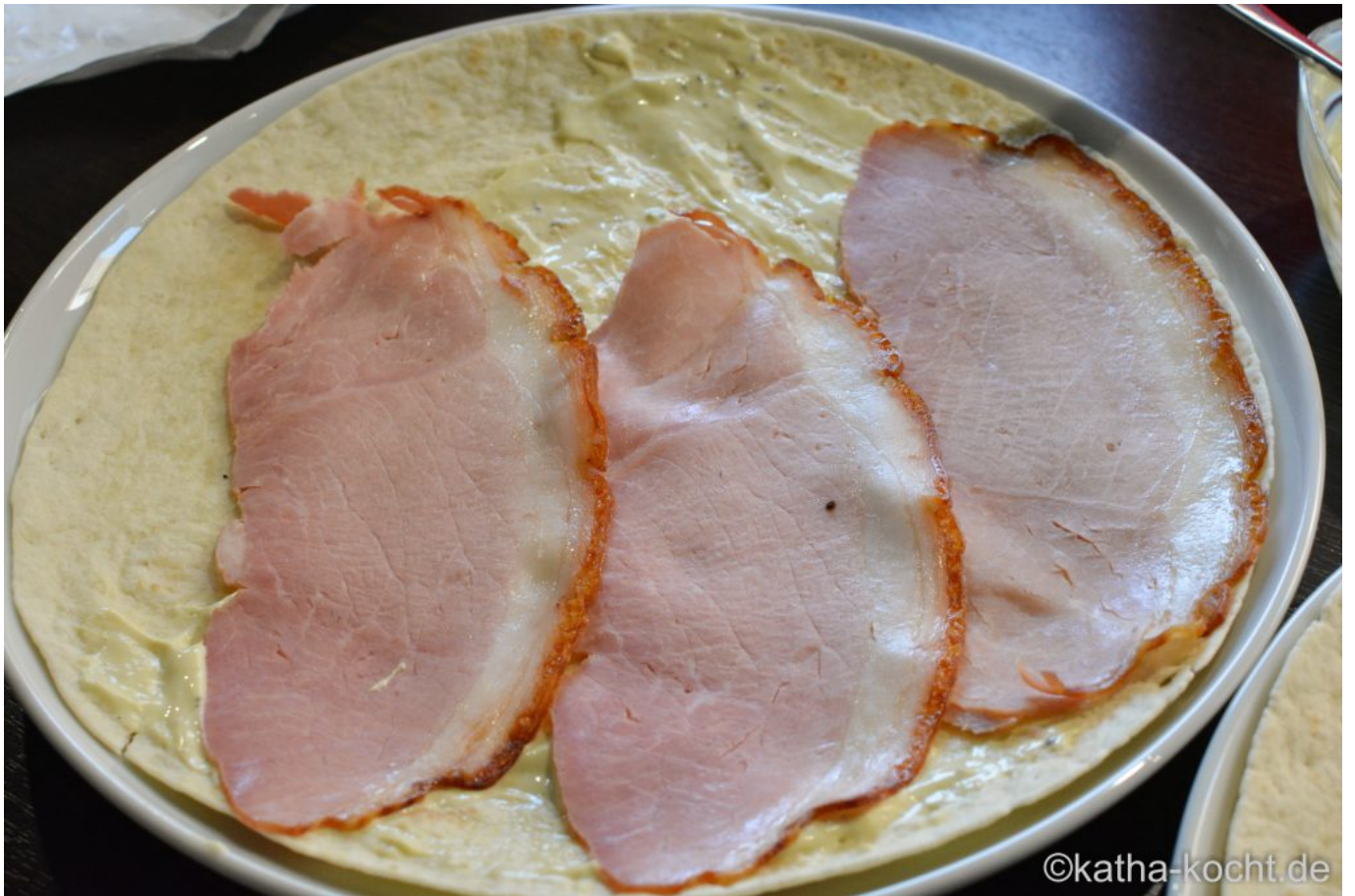
2 EL scharfer Senf

Pfeffer & Salz

ZUBEREITUNG:

Die Tortillas kurz im Ofen oder in der Mikrowelle erwärmen. In dieser Zeit aus Schmand, Senf, Pfeffer und Salz die Creme anrühren.

Die Tortillas mit der Senfcreme bestreichen und auf jede Tortilla drei Scheiben vom Schweinebraten legen.



Den Rucola waschen, trocken schütteln und auf dem Bratenaufschnitt platzieren.



Als letztes noch den klein gebröselten Schafskäse darauf verteilen.



Die Tortilla eng um die Füllung schlagen und fest aufrollen. Den Wrap mit dem Schluss nach unten auf den Teller legen, mit zwei Holzspießchen fixieren und mittig halbieren.



Das Ganze mit dem zweiten Wrap wiederholen.



RUCOLA WRAP MIT PARMASCHINKEN UND CALIFORNIA DRESSING

Die einfachste Füllung, dafür das ultimative Dressing - und mit dem solltet ihr nicht zu sparsam sein!



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

2 große Weizenmehltortillas

150g Rucola

100g Parmaschinken

Für das Dressing:

120g Joghurt

2 EL Mayonnaise

2 TL süß-scharfe Chilisauce

2 TL Worcestershiresauce

1 Spritzer Limettensaft

Pfeffer & Salz

1 TL Honig oder Ahornsirup

ZUBEREITUNG:

Alle Zutaten für das California Dressing verrühren und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Tortillas kurz im Ofen oder in der Mikrowelle erwärmen und großzügig mit dem Dressing bestreichen. Den Rucola waschen und trocken schütteln. Den Parmaschinken ähnlich wie beim Wrap mit Schweinebraten flach auf der Tortilla auslegen. Den Rucola darauf platzieren, das restliche Dressing über den Salat geben und die Tortilla fest einschlagen und aufrollen.

Den Wrap mit dem Schluss nach unten auf den Teller legen, mit Spießchen fixieren und in der Mitte halbieren.

Fertig - ich hoffe ich konnte euch mit dem einen oder anderen Rezept begeistern.