

Wraps mit

Tomaten-Gurken-Füllung

Bio Kochbox KW 30



Wraps mit Tomaten-Gurken-Füllung



Für 2 Portionen:

- 1 Landgurke
- 150 g Tomaten
- 2 Eier, hartgekocht
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Zitronensaft
- 75 g Gouda, gerieben
- 4-5 EL Pikante Grillsauce
- 2-3 EL Schmand
- 4 Tortilla Wraps

Für 4 Portionen:

- 2 Landgurken
- 300 g Tomaten
- 4 Eier, hartgekocht
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Zitronensaft
- 150 g Gouda, gerieben
- 8-10 EL Pikante Grillsauce
- 3-4 EL Schmand
- 8 Tortilla Wraps

Eigener Vorrat

- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Gurke und Tomaten waschen, putzen und klein würfeln. Ei, Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Alles in einer Schüssel mischen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Käse, Grillsauce und Schmand unterrühren. Die Wraps nach Packungsanweisung kurz erhitzen. Die Mischung auf die Wraps verteilen, aufrollen und sofort servieren.