

BLT Wrap mit karamellisiertem Bacon dazu frischer Salat und Tomate

Viel Gemüse 10 – 20 Minuten • 1037 kcal • Tag 3 kochen



Weizentortillas



Bacon (Scheiben)



Tomate



Salatherz (Romana)



Buttermilch-
Zitronen-Dressing



Mayonnaise



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Zucker*

Kochutensilien

1 Küchenpapier, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Weizentortillas 15)	4	6	8
Bacon (Scheiben)	250 g	375 g	500 g
Tomate NL ES MA BE	2	3	4
Salatherz (Romana)	2	3	4
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	50 ml	100 ml	100 ml
Mayonnaise 8) 9)	50 g	50 g	100 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 540 g)
Brennwert	797 kJ/191 kcal	4337 kJ/1037 kcal
Fett	12 g	65,3 g
– davon ges. Fettsäuren	4,6 g	25,1 g
Kohlenhydrate	14,8 g	80,5 g
– davon Zucker	3 g	16,4 g
Eiweiß	6,3 g	34 g
Salz	1,04 g	5,68 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **7)** Milch (einschließlich Laktose) **8)** Eier **9)** Senf **15)** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **BE:** Belgien

1



Bacon karamellisieren

In eine große Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Zucker*** geben.

Baconstreifen in die Pfanne legen und erneut 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Zucker*** darüber verteilen.

Tipp: Nimm den Bacon zusammen aus der Verpackung und lege ihn in die Pfanne. Es ist kein Problem, wenn er am Anfang leicht überlappt, er löst sich während des Bratens.

Tipp: Für 3 oder 4 Personen benutze 2 Pfannen.

Pfanne bei mittelhoher Temperatur erhitzen und **Bacon** darin 3 – 4 Min. pro Seite knusprig anbraten.

Bacon auf Küchenpapier abtropfen lassen.

2



Währenddessen

Tomate in feine Scheiben schneiden und leicht **salzen***.

Salatherz in 2 cm Streifen schneiden.

In einer großen Schüssel **Mayonnaise** und **Buttermilch-Zitronen-Dressing** vermengen.

Salatstreifen mit dem **Dressing** vermengen.

3



Fertigstellen

Die Pfanne aus Schritt 1 auswaschen.

Tortillas in der Pfanne ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. erwärmen. Herausnehmen.

Tipp: Wenn Du eine Mikrowelle hast, kannst Du die Tortillas auch 1 Min. bei 600 W erwärmen.

Bacon auf die **Wraps** verteilen, mit **Tomaten** und marinierten **Salatstreifen** toppen.

Seiten der **Wraps** links und rechts nach innen klappen, dann die untere Seite nach oben über die **Füllung** klappen, fest aufrollen und genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen
Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

